

42,9 Kilo *Sammelband: Band 1 und 2*

In den Wirren von Scheidungskrieg und Sorgerechtsstreitigkeiten, zwischen Vater, Mutter, Anwälten, Jugendamt und Familiengericht, bekommt das knapp fünfjährige Mädchen Emelyne fast vollständig ihren Vater weggenommen, den sie bis dahin praktisch täglich um sich hat und der ihre primäre Bezugsperson ist.

Aufgrund von Kooperationsverweigerung und Falschdarstellung seitens der Mutter verliert Emelynes Vater Jahre später seine Tochter dann ganz. Durch die permanente Zerissenheit bricht sie mit elf Jahren die Verbindung zu ihm vollständig ab, als er versucht, im letzten Gerichtstermin psychologische Hilfe für sein Kind zu erstreiten. Trotz erwiesener Probleme und Angstzustände wird ihm erneut für seine Tochter von Jugendamt und Familiengericht jegliche Hilfe verweigert, da diese sich ein weiteres Mal auf das „Verweigerungs-Recht“ der Mutter berufen.

Als Emelyne sich nach Jahren erstmalig wieder zaghaft traut, auf einen der vielen Kontaktversuche ihres Vaters zu reagieren, da ist sie bereits sechzehn. Doch das Wiedersehen ist nicht in jeder Hinsicht freudig ...

Emelynes Probleme sind, wie erwartet, in all den Jahren immer größer geworden – und sie selber dabei immer weniger: Als ihr Vater sie nach langer Zeit zum ersten Mal wieder sieht, erkennt er sie nicht mehr: Sie wiegt noch knapp 43 Kilo ... Und beide wissen, dass die Zeit am Ablaufen ist ...

Doch sie läuft nur für diejenigen ab, die am wenigsten damit rechnen – denn was auch passiert ist in all den Jahren, die beiden sind unverändert „Vater und Tochter“! Und sie sind bereit, die Realität anzuerkennen, sich nicht davon beeinflussen zu lassen, ihre Macht einzusetzen und die Abhängigkeiten ein für alle mal zu beenden ...

Und Emelynes Vater zeigt seiner Tochter, wie sie das machen kann – und Emelyne setzt sich am Ende in jeder Hinsicht erfolgreich gegen alle und alles durch!

In Band 1, „42,9 Kilo – Alles andere war zum Kotzen“, erzählt Emelyne Schwarz von ihrem Absturz in die Ess-Störung und auch von ihrem erfolgreichen Weg hinaus.

In Band 2 „42,9 Kilo – Wenn du dich suchst, ich bin hier!“, erzählt Emelynes Vater von seinen Gedanken, Strategien und Hintergründen, die er Emelyne vermittelt hat, mit denen sie ihren Erfolg dann umsetzte.

42,9 Kilo

Band 1 **Alles
andere
war zum
Kotzen!**

Emelyne Schwarz

Band 2 **Wenn
du dich
suchst, ich
bin hier!**

Emelynes Vater

Impressum

© 2017, Holger Lipp DTP Unternehmen, Emelyne Schwarz, Emelynes Vater
Herausgeber, Umschlaggestaltung, Titelbild, Layout, Korrektorat und
DTP-Produktion: Holger Lipp DTP Unternehmen, 94143 Grainet

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Paperback-Ausgabe: 978-3-7439-4282-0

ISBN Hardcover-Ausgabe: 978-3-7439-4283-7

ISBN e-Book-Ausgabe: 978-3-7439-4284-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Rechteinhaber unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Band 1

42,9 Kilo *Alles andere war zum Kotzen!*



*„... muss ich dir erst Blut vor die Füße kotzen,
damit du siehst, wie verletzt ich innerlich bin ...?“*

Emelyne Schwarz war circa 13 Jahre alt, als ihre ersten Ess-Störungen auftraten. Auf ihrem Tiefpunkt mit 16 Jahren hatte sie dann bei einer Körpergröße von 174cm nur noch 42,9 Kilo.

Das alles war hauptsächlich eine Folge von ihrem persönlichen Lebensumfeld, welches nach außen hin den Schein „heile Welt“ vermittelte, für Emelyne aber „die Hölle auf Erden“ war.

Erschreckend dabei ist, wie unfähig – und auch wie untätig – ihre Umwelt jahrelang darauf reagiert hat: Von ihrem Zuhause angefangen, bis über Verwandte, Bekannte, Freunde, Lehrer und öffentliche Stellen.

Am Ende blieb Emelyne dann – wenn sie nicht nur „überleben“, sondern auch „leben“ wollte – nichts anderes mehr übrig, als ihre Möglichkeiten zu ergreifen und die Sache selbst in die Hand zu nehmen.

Sie nahm wieder Kontakt, den sie jahrelang verweigert hatte, zu ihrem von ihrer Mutter geschiedenen Vater auf und ließ sich von ihm Alternativen aufzeigen: Alternativen, welche die anderen in ihrem Umfeld ihr nicht geben konnten oder wollten.

In diesem Buch beschreibt sie ihren Leidensweg und auch die Hintergründe, aber ebenso auch den Weg aus dem Leiden heraus, den sie mit den ihr gezeigten Alternativen, von denen sie ebenfalls erzählt, gegangen ist.

Alternativen, die sie nach wie vor weiter verwendet, um heute, mit 22 Jahren, ein erfolgreiches Leben zu führen: In einer glücklichen Beziehung und als selbstständige, vielseitige Personaltrainerin – von Leistungssport bis Rehatraining – wo sie tagtäglich anderen Menschen dabei hilft, die eigene Ernährung und die körperliche und geistige Fitness im Alltag umzusetzen, immer mit dem Ziel, dabei ein „glückliches“ und „freies“ Leben führen zu können!

*„Es ist nicht so, dass mir eines Tages ein Engel erschienen ist ...
... und doch habe ich es geschafft, meine Flügel alleine auszubreiten.*

*„Meine“ Geschichte – um „euch“ damit einen Weg zu zeigen:
Denn ich habe einen Weg gefunden, um meiner Ess-Störung zu entkommen – und möchte zeigen, wie es geht. Beziehungsweise, dass es MÖGLICH ist. Ich wollte es und habe es geschafft ...
... und DU kannst es auch schaffen, wenn du das willst!“*

Deine Emelyne

42,9 Kilo

Band 1 **Alles
andere
war zum
Kotzen!**

Emelyne Schwarz

Bitte beachten!

Nichts in diesem Buch stellt einen Ratschlag dar oder soll zu irgendwelchen Handlungen, gleich welcher Art, auffordern!

Ebenso soll dieses Buch keinerlei Beratung ersetzen – erst recht keine psychologische oder medizinische!

Der Zweck dieses Buches dient ausschließlich dem Erzählen der persönlichen Erfahrungen und Ansichten der Verfasserin, die sich damit aber zu keiner Zeit einen Anspruch auf Gültigkeit für irgendetwas oder irgendjemand anderen herausnimmt!

Was immer die Leser mit dem Inhalt des Buches anfangen, liegt stets ausschließlich in der Verantwortung von einem selber – eine diesbezügliche Haftung bei Personen-, Sach- und Vermögensschäden wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen!

Damit die Privatsphäre der Beteiligten gewahrt bleibt, sind sämtliche Namen durch Pseudonyme ersetzt worden. Anklagen oder Vorwürfe gegenüber irgendjemand sind dabei zu keiner Zeit beabsichtigt – sollte dies in den Text hineininterpretiert werden, so wäre dies eine Fehlinterpretation!

Die Körpermaße in allen Bildern sind „original“ und zu 100% unbearbeitet!

Impressum

© 2017, Holger Lipp DTP Unternehmen und Emelyne Schwarz

Umschlaggestaltung, Titelbild, Layout, Korrekturen und DTP-Produktion:
Holger Lipp DTP Unternehmen, 94143 Grainet

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Paperback-Ausgabe: 978-3-7439-4197-7

ISBN Hardcover-Ausgabe: 978-3-7439-4198-4

ISBN e-Book-Ausgabe: 978-3-7439-4199-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Rechteinhaber unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

Vorwort	7
42,9 Kilo – und kein Gramm mehr!	17
62 kg: Alles hat einen Anfang ...	33
58 kg: Vom Hafen aufs Meer hinaus ...	38
46 kg: Das war gestern ...	45
Versagen wiegt schwer – ganze 2,9 kg!	49
56 kg: Bis dahin ging es ohne ...	51
53 kg: War das alles?	55
52 kg: Ronny	62
Muss ich Übergepäck bezahlen, wenn ich dick nach Neuseeland fahre?	87
58 kg: Der Weg nach unten ist lang ...	96
Metaller, Pille und 50 kg	104
Alles schön säuberlich, schwarz auf weiß	116
„Falsche Fachleute“ und ein Jahresanfang, der zum Kotzen war ...	126
Der Anfang vom Ende	138
Willst du, dass sich etwas ändert, geh dahin, wo dich niemand kennt ...	185
„Ich fahr morgen spontan zu Papa!“	192
You have crossed my borderline ... Finally!	209
Mission Leben	217
Anhang	242

Anmerkung:

Um den Text so authentisch wie möglich zu belassen, wurde er so wenig wie möglich nachbearbeitet und praktisch vollständig so übernommen (auch im Hinblick auf bisweilen „eigene“ Formulierungen und Ähnliches), wie ihn Emelyne zur damaligen Zeit als 17-jährige geschrieben hat.

Vorwort

Dieses Buch widme ich allen Betroffenen, um ihnen meinen Weg hinaus aus dem Teufelskreislauf der Ess-Störung aufzuzeigen; allen Angehörigen, um sie zum Nachdenken anzuregen und dabei zu unterstützen, mit der Situation umzugehen, und mir selbst, um meine Geschichte als Tagebuch aufzuschreiben und an die Welt weiterzugeben.

In ganz besonderem Dank an meinen Vater, ohne den ich dieses Buch nie hätte schreiben können. Mein Vater, der mich dabei unterstützt hat, ein gänzlich neues und anderes Leben zu beginnen, sowie aus meiner Vergangenheit zu lernen und mich unabhängig zu machen. Mein Vater, der mir das Leben gerettet hat, physisch wie psychisch, der mich „therapiert“ hat, der mich zum Sport brachte, zu einer gesunden Lebenseinstellung, zu einer gesunden Ernährung und Lebensführung. Durch ihn lernte ich, mich selbst zu spüren, zu erleben und zu entwickeln. Die Dinge zu tun, die ich tun möchte und heute tun kann.

Nachdem mich mein Umfeld fast acht Jahre exzessiv „gestört“ und „zerstört“ hatte, brach die sogenannte „Krankheit“ Magersucht und Bulimie aus – da war ich gerade circa 13 Jahre alt. Im Alter von 15 und 16 befand ich mich sozusagen auf dem Höhepunkt meines Untergewichtes von bisweilen nur noch 42,9 kg bei 174 cm.

Als ich fünf Jahre alt gewesen war, ließen sich meine Eltern scheiden. Meine Mutter schlachtete meinen Vater finanziell aus, und als er ihr einen Riegel vorschob, heiratete sie dann neu. Mein Bruder und ich hatten das Vergnügen, uns schon im frühesten Kindergartenalter mit Behörden, Gerichten und Jugendamt auseinanderzusetzen. Es gab Sorgerechtsstreit und seitens meiner Mutter das Schlechtmachen meines Vaters, drohen mit Kinder-

heim und Liebesentzug, Verbote, Strafen, Hausarrest ohne Grund, ignorieren von unseren Sorgen und Ängsten und die Vernachlässigung jeder Sorgfalt uns Kindern gegenüber. Später folgten Mobbing in der Schule und Ehestreit mit dem zweiten Mann meiner Mutter.

Mein Bruder und ich wurden völlig alleine gelassen, der Kontakt zu den väterlichen Großeltern sowie zum Vater selbst unterbunden und durch Gerüchte weiter auf Distanz getrieben. Irgendwann begann ich meine Verzweiflung in mich hineinzufressen und wieder aus mir herauszubrechen. Ich fraß und kotzte. Ich verweigerte fast vollständig die Nahrungsaufnahme und behielt damit in diesem Punkt die Kontrolle über mich, über praktisch das Letzte, was mir noch geblieben war, wo „ich“ kontrollieren konnte, was ich tat und was nicht und was ich durfte und was nicht.

Tagtäglich habe ich geweint, wie noch nie in meinem Leben. Wenn das Leid zu groß wurde, schnitt ich mir die Arme auf und versuchte den Schmerz damit zu töten. Es gelang manchmal, nicht immer. Mein größter Zusammenbruch geschah am 01. Januar 2011. Nach einer wiederholten Suizidandrohung ließ meine Mutter mich in die geschlossene Psychiatrie einweisen. Fünf Stunden später war ich wieder draußen; noch verängstigter, noch wütender, noch verzweifelter. Ob mein körperlicher und seelischer Zustand mich ins Grab bringen würde, war mir egal. Ich wollte nur, dass alles endlich aufhört. Dass ich vielleicht im Tod endlich meinen Frieden, meine Freiheit und meine Hoffnung auf Ruhe fand, die man mir immer wieder nahm.

Das Blatt wendete sich für mich unerwartet. Der Kontakt zu meinem Vater erblühte in neuem Licht und hüllte mich ein, wie eine Wolke aus grellen Sonnenstrahlen. Ab da ging mein Leben aufwärts ...

42,9 Kilo – und kein Gramm mehr!

1. Januar 2011: „Es ist mir egal, es ist mir alles scheiß-egal!!!“, brülle ich meine Mutter an. Tränen stehen in meinen Augen, mein ganzer Körper zittert vor Wut. „Ich hab die Schnauze voll, mir reicht es so dermaßen!“, schreie ich ihr und meinem Stiefvater – der neben ihr steht – noch entgegen, dann renne ich die Treppe hinauf in mein Zimmer, knalle die Tür laut hinter mir zu und werfe mich aufs Bett. Der Rotz läuft mir aus der Nase, mir ist heiß, ich habe Angst und fühle mich grauenvoll.

„Ich will nicht mehr leben, ich will nicht mehr leben, lieber Gott lass mich endlich sterben!“, schluchze ich in mein Kopfkissen und drücke es fest an mich, während ich mit aller Kraft meine Fingernägel in das weiche Federbett kralle. Plötzlich vernehme ich, wie die Zimmertür geöffnet wird, ich drehe mich auf die Seite und sehe meine Mutter, wie sie im Türrahmen steht.

„Verschwinde!“, schreie ich. Sie reagiert nicht, wie immer, und bleibt stehen. „Ich hab gesagt, du sollst abhauen, lass mich in Ruhe!!!“ „Jetzt reg du dich nicht auf!“, keift sie und ihre Stimme hat einen scharfen Unterton. „Was kann ich dafür, dass du wieder kotzen warst?!“ „Du hast keine Ahnung was los ist, du hast so was von keinen Schimmer! Ich will einfach endlich sterben...“, presse ich mühsam aus meiner Kehle. Der Kloß in meinem Hals wird immer dicker und ich habe das Gefühl, an ihm zu ersticken.

„Du kannst dich glücklich schätzen, bald bin ich nicht mehr da, und dann hast du deine Ruhe vor deiner psychisch kranken Tochter!“ „Was soll das heißen?!“ „Ich hab was geschluckt und ich hoffe, dass ich morgen früh nicht mehr aufwache!“

Verzweifelt drücke ich mein Gesicht in mein Kopfkissen. „Geh endlich weg und lass mich in Ruhe, ich mag

nicht mehr, ich will endlich weg sein!“, zwingt ich die Worte aus meinem Hals durch das Kissen und weine noch mehr.

Ich vernehme keine Reaktion meiner Mutter, sie bleibt einfach in der Tür stehen. „Hau endlich ab!!!“, schreie ich sie voller Wut an und muss mich zusammenreißen, nicht das Kissen oder etwas anderes nach ihr zu schmeißen. Dann schließt sie endlich die Tür und ist weg.

In mir kocht alles über, vor Trauer, vor Angst, vor Wut, und ich meine, als würde es mich jeden Moment auseinanderreißen. Geladen wie eine Silvesterrakete springe ich vom Bett auf und beginne durchs Zimmer zu rennen, auf der Suche nach nur einer Sache: *Wo ist sie, wo ist sie?!*

Ich komme am Schrank an und reiße die Tür auf, ziehe Klamotten heraus, werfe sie auf den Boden und werde immer hektischer.

Wo ist diese beschissene Rasierklinge?!, ruft eine Stimme tief in meinem Kopf. Ich brauche jetzt Erlösung, Bestrafung, die Illusion, dass alles „okay“ ist, ansonsten flippe ich aus!

Tränen laufen mir über das Gesicht, ich bin kurz davor zu hyperventilieren. 42,9 ..., 42,9 ..., 42,9 ... Was, wenn ich morgen früh mehr wiege, was dann?!

Angst habe ich, so große Angst, wie leider allzu oft in meinem Leben.

Mein Blick schweift durch das Chaos in meinem Zimmer, nachdem ich erfolglos den halben Schrank nach meinen Rasierklingen abgesucht habe. Das Bedürfnis nach Selbstverletzung wird immer größer. Auf einmal sehe ich eine unmittelbar vor meinem Fenster am Boden liegen: Sie lächelt mich an, so blank, so scharf, so erlösend, die Rasierklinge des Einwegrasierers. Doch dann befällt mich ein eindringliches Gefühl ... *Nein Emelyne, mach es nicht – mach es jetzt bloß nicht!*

Warum?, frage ich mich – als plötzlich die Zimmertür aufgeht ...

„Emelyne, da ist Besuch für dich ...“, höre ich die Stimme meiner Mutter.

Besuch? Wer würde mich jetzt einfach so unangemeldet besuchen?

Mit einem kräftigen Atemzug ziehe ich die Nase hoch und gucke zur Tür. Ein Mann in orangefarbener Uniform kommt herein, ungefähr so groß wie ich, blonder Schnauzer und blaue Augen. Er erinnert mich an einen Sanitäter. Angst durchflutet mich und Panik macht sich in mir breit. Meine Mutter schließt die Tür und geht, als der Sanitäter sich an mich wendet: „Emelyne, ich bin ein Helfer vor Ort, deine Mutter hat die Polizei gerufen, da du geäußert hast, dir das Leben zu nehmen. Ich bin hier, um jetzt auf dich aufzupassen, damit du dir und niemand anderem etwas antust. In wenigen Minuten kommt der Krankenwagen und dann geht es erst mal in die geschlossene Abteilung der Psychiatrie in München.“

Mein Magen krampft sich zusammen und ich meine, mich gleich übergeben zu müssen.

„Verschwinden Sie, gehen Sie bitte weg, ich will meine Ruhe!“, bringe ich hervor und bemühe mich, nicht laut zu werden und höflich zu bleiben. Dabei spüre ich wie meine Handinnenflächen schwitzig werden ...

Alles in mir arbeitet.

Der Helfer schüttelt den Kopf.

„Ich bleibe jetzt so lange, bis der Krankenwagen kommt.“

Aus dem Fenster springen ..., einfach raus zur Balkontür, über die Brüstung, runter auf die Terrasse ...

Dann ergriff meine innere Stimme Macht über meine Gedanken ... *Vergiss es, hier kommst du nicht raus – jetzt sitzt du in der Falle ...*

Du könntest durch die Balkontür rennen und über die Brüstung in den Garten springen und flüchten, denke ich mir erneut.

Ja, und dann...? Was dann Mädels?, fragt mich mein Kopf. Dann landest du auf den Fliesen der Terrasse, brichst dir womöglich noch etwas.

Ja, hoffentlich den Hals..., sage ich mir innerlich und blicke zu den Sanitätern.

Doch meine innere Stimme schafft es, mich zu überzeugen: *Lass es – so viel Glück hast du nicht...*

„Was passiert jetzt?“, frage ich unsicher.

Der Chef des Krankenwagens schaut mich an, als er erwidert: „Du kommst jetzt für mindestens drei Tage nach München in die Geschlossene, pack dir Zeug zusammen. Danach geht’s vielleicht nach Haar, wo du dann an die drei Wochen sein wirst – genaueres entscheidet sich in den nächsten Tagen.“

Für einen Augenblick habe ich das Gefühl umzukippen, so übel ist mir. Die Panik in mir wird immer größer.

Was hast du nur gemacht?!, frage ich mich in Gedanken. Was hast du jetzt für eine Steinlawine ins Rollen gebracht...?!

Das war, glaube ich, einer der schlimmsten Augenblicke in meinem Leben. Ein Moment, wo ich mir im Nachhinein wieder einmal dachte: *Hätte ich doch bloß meine Klappe gehalten und nie etwas gesagt von: Ich habe was geschluckt.* Dort, wo ich im Anschluss die kläglichen Reste meines Lebens vor meinem Auge zerbrechen sah, und nicht wusste, wie es und was überhaupt weitergehen sollte. Der Horror, den ich hatte, der mir gemacht wurde und auch den, den ich mir selber immer wieder machte, sollte der weitergehen? Wollte ich das? Nichts, als einfach nur zu sterben, das hatte ich mir von Herzen gewünscht.

Mama, wo bist du?

Ich laufe ..., ohne zu wissen, wohin. Um mich herum ist mir alles unbekannt ..., und es sieht alles gleich aus. Wo ich hinlaufe, weiß ich nicht, doch wo ich hin möchte, das weiß ich – zu meiner Mama. Und irgendwo hier ist sie, auch das weiß ich.

Ein riesengroßer Strand: Mit Palmen, Picknickdecken, Lampions und Tischen, die aussehen, wie diese aus Holz auf dem Oktoberfest im Bierzelt. Überall sind Menschen, viele Menschen, die ich nicht kenne und die mich nicht kennen. Sie lachen und unterhalten sich. Die einen und anderen wanken mit ihrem besten Freund unterm Arm zu der lauten Musik, die aus einer großen Anlage hämmernt.

Plötzlich finde ich mich neben dieser Anlage. Eine der Lautsprecherboxen ist ungefähr dreimal so groß wie ich ... Ich bin gerade 7 Jahre alt.

Die Menschen sind laut ..., viel zu laut. Sie singen und trinken und essen, tanzen barfuß im Sand, hüpfen umher und verschütten dabei ihr Bier, das sich wie eine weiße Schaumfontäne über die anderen Freunde ergießt. Ich kann es förmlich spüren, wie ich unter all diesem bebe und der Boden unter meinen Füßen sich bewegt.

Mein Blick schweift in alle Richtungen, doch ich sehe nur Beine, Füße, kurze Hosen ..., und die Spitzen der Palmen sowie den Rest des blauen Himmels über mir. Ich bin zu klein ..., und ich sehe sie nicht ..., meine Mama.

Den ganzen Tag war sie da ..., und plötzlich war sie weg. Im Wasser hatte ich gespielt und mit Förmchen Sandküchlein gebacken. Die Sonne hatte hell und warm am Himmel gestanden und das lauwarmer Wasser hatte mich zwischen den Zehen gekitzelt. So hatte ich den ganzen Tag verbracht ... Doch als ich wieder aufblickte, zu unserem Platz, wo wir unsere Handtücher hingelegt

hatten und Mama wie eine Sardine in der Sonne gelegen und gelesen hatte, war sie weg gewesen. Sie, ihr Buch, ihr Handtuch, alles von ihr.

Zuerst dachte ich, mich verguckt zu haben und hatte weiter nach links und rechts davon gesucht. Doch nirgends war sie zu sehen ... Angst stieg in mir hoch und der Strand kam mir plötzlich so riesig und gefährlich vor. Ich war allein ...

Die Welle, die in diesem Augenblick hereinbrach, nahm mir meine bunten Förmchen und spülte sie ins Wasser. Ich ließ die Schaufel blitzartig los, erschrocken von dem kalten Nass, das auf einmal an meinen Füßen zu spüren war, und rannte davon. Wohin genau, das wusste ich nicht ..., doch wo ich hinwollte, das wusste ich ohne Zweifel ... Mama, wo bist du? Mama ... MAMA!!!

Der Sand unter meinen Füßen gab nach, als ich davonsauste, weil so ein betrunkenener Strandtänzer genau auf mich zuwankte. Wie durch ein Wunder stolperte er nicht über mich und ich huschte unter seinen Beinen durch und davon. Doch er grapschte nach mir, und trotz, dass ich entkommen konnte, riss er mir mein weißes Strandmützchen vom Kopf, das, was Mama mir am Morgen noch aufgesetzt hatte. Sein wütendes Gebrüll kroch mir eiskalt den Rücken hinauf, als ich aus dem Augenwinkel sah, wie er einen unsicheren Schritt machte und mit einem Knie auf den Boden kippte. Bier spritzte aus seiner Flasche und er knüllte mein Mützchen in seiner Faust zusammen. Es versetzte mir einen inneren Stich ..., und doch flitzte ich weiter, selbst, wenn ich es nicht mehr bekommen konnte, meine Gedanken waren plötzlich wieder ganz woanders.

Ich hielt kurz inne, nachdem ich ein weiteres Stück gelaufen war und drehte mich um. Der Irre war mir nicht nachgelaufen, ich war in Sicherheit. Mein kleines Herz

pochte gegen meine Brust ..., ich nahm jeden Schlag deutlich war. Mama ...

Ich drehte mich im Kreis ..., es schien mir, als würden die Menschen immer näher auf mich zurückrennen ..., mich einreisen ..., ich kam mir so klein vor, so hilflos in dieser Menge. Hatte Angst, dass sie mich zertrampeln würden ... Würden sie es überhaupt merken, mich wahrnehmen? Oder wäre ihnen das egal?

Plötzlich blitzte vor meinem Auge etwas Bekanntes auf. Rot-beige-orange Streifen: Mamas gestreifte Strandhose. Reflexartig renne ich in die Richtung, die Augen fest daran geheftet, keinen Blick zur Seite, keinen zurück. Schubse die großen Menschen weg, die mir im Weg stehen. Sie fluchen, schreien. Die doofe Strandblondie im Jeansminiröcken mit ihrem Sektglas in der Hand und der Freundin mit Schoßhündchen und Barbie-Ken-Freund an der Seite. Nichts kann mich von meiner eingeschlagenen Richtung abbringen, nur noch ein kleines Stück und ich bin da ...

Und kurz vor meiner Mama steht auf einmal eine ganze Girlande aus diesen Partystrandlern. Sie halten sich an den Händen und tanzen im Kreis ..., genau vor meiner Nase. Durch ihre Beine hindurch sehe ich die Hose meiner Mama und sie selbst. Sie sitzt auf der Picknickdecke, genau die, die am Morgen noch auch mein Platz gewesen war, als ich im Wasser saß. Sie hat einen Flechtkorb bei sich stehen und ihr Buch in der Hand, irgendeinen Krimi.

„Mama!“, rufe ich. Sie guckt nicht mal zu mir. Die Menschengirlande wird immer lauter, alkoholische Getränke tropfen auf mich. Ich versuche auszuweichen und rufe weiter, lauter, länger ..., schreie: „MAMA!“

Seelenruhig blättert sie eine Seite um, kratzt sich kurz mit dem kleinen Finger an der Nase und liest weiter.

Die tanzenden Menschen vor mir werden immer schneller ..., und mir wird schwindlig. Vielleicht wanke ich ja selbst schon ..., betrunken vom Salzwasser, zuviel Sonne wahrscheinlich auch noch. Ein kalter Wind weht durch mein Haar und ich gucke zum Himmel. Eine dicke, graue Wolke hat sich über das sanfte Blau gezogen und auf einmal wird mir kalt... Ich umarme mich selbst und schaue wieder zu Mama. Sie hat die Wolke auch bemerkt und ihr Buch zugeklappt. Dann legt sie es in den Korb und steht auf. Mit einer flinken Handbewegung hat sie die Decke aufgehoben, zusammengefaltet und in den Korb gepackt. Ihre blond-schwarzen Locken fliegen im Wind. Sie sieht aus, wie eine dieser Frauen auf dem Titelbild der Elle. Hübsch, jung, herausgeputzt ... Sie nimmt den Korb und dreht sich um, weg von mir.

Wie ein Blitzschlag trifft es mich ..., sie geht... Sie sieht mich nicht... „MAMA! MAMA! MAMA!“, brülle ich und mein Hals tut weh. Sie hört mich nicht...

Die Menschen vor mir erkenne ich bald kaum noch, so schnell tanzen sie um mich ..., wirbeln Sand auf, der mir in die Augen staubt. Ich kneife sie zusammen, es kratzt und tut weh. Wie blind versuche ich, einen Weg durch ihre Beine zu finden. Doch sie lassen mich nicht durch. Sie lachen, pöbeln, schubsen mich weg. Ich rutsche aus und lande auf dem Po im Sand.

„Mama...“, schluchze ich und meine Augen werden nass ... „Mama...“, flüstere ich. „Bitte hilf mir..., du darfst nicht gehen...“

Mein Sichtfeld verschwimmt... Und ich rapple mich hoch, drehe mich in die entgegengesetzte Richtung, in der ich noch eben saß und renne davon. Renne und renne und renne ... Etwas bohrt sich in meine Fußsohle, knackt ... Dann tut es höllisch weh: Eine Muschel, die sich in meine Haut geschnitten hat – doch ich beachte den

Schmerz kaum und laufe weiter. Soweit, bis ich mit den Füßen im Wasser stehe und mich fallen lasse. Es macht „platsch“ und ich bin bis zur Hüfte im Nass. Neben mir ein großer Sandhaufen, der zu feuchtem Schlamm geworden und überspült worden ist: Meine Sandkuchen ..., das Meer hat sie sich zurückgeholt.

Das Salzwasser brennt an meinem Fuß. Ein sauberer, roter Schnitt, in dem Sand klebt. Es zieht schmerzhaft ... Tränen rinnen über mein Gesicht, kullern meine Wangen hinab und tropfen auf meine braunen Beine. Ich umklammere meinen schmerzenden Fuß und sehe die untergehende Sonne am Horizont. Rot, orange, hell ... Langsam schwimmt und verschwindet sie vor meinem Auge, diese bunte Farbenvielfalt. Langsam geht sie unter, die Sonne ..., und die Farben verschwinden ganz. Bunte Streifen wie von Mamas Hose ...

Mit einem Schlag schrecke ich hoch und befinde mich aufrecht sitzend in meinem Bett!

Mein T-Shirt hebt sich schnell auf meinem Brustkorb und ich atme heftig. Mein Blick gleitet aus dem Fenster. Der Wind wirbelt einen Ast vor der Straßenlaterne herum, dass die Blätter, bei jedem Schlag dagegen, sich von ihm lösen. Schneeflocken tanzen vor der Fensterscheibe und der Schnee glitzert im fahlen Licht. Der Mond scheint genau auf mein Kopfkissen ..., und meine Haut wirkt so bleich und fahl ...

Ich schlucke und wische mir über die Augen. Dabei spüre ich, wie die pinke Armstulpe an meinem Arm juckt. Ich streife sie ab und zucke kurz zusammen, als sich ein paar Kunsthaare auf meinem Handgelenk verfangen und an mir ziehen. Sie kleben an roten Kratzern auf meinem Unterarm und meiner Hand, an Schnittwunden ...

Auf einmal erschrecke ich, als ich ein Knarzen wahrnehme ... Es ist die Treppe, die zu meinem Bruder hinaufführt und wo nebenan meine Mutter schläft ...

Ich höre, wie jemand die Stufen hinabsteigt ... Mein Blick fällt zur Tür, Licht scheint unter ihr hindurch, und plötzlich sind da zwei dunkle Stellen, als stünde jemand hinter der Tür. Mir wird angst und bang und mein Atem stockt vollständig, als ich in der Dunkelheit zu erkennen meine, wie die Türklinke langsam und lautlos nach unten gedrückt wird ...

Nur eine Frage, die wild in meinem Kopf hämmert:
Habe ich geschrien ...?!

46 kg: Das war gestern ...

Ich sehe mich innerlich: Da stehe ich im Badezimmer vor dem Spiegel. Meine Augen tränen, Schweiß perlt an meiner Stirn. Das Gesicht ist rot angelaufen und an den Wangen leicht geschwollen. Die Haare sind zerzaust und fettig. Meine Wimpern kleben zusammen und sind von einem leichten, weißen Film umgeben, dem fast getrockneten Salz meiner Tränenflüssigkeit.

Mein Atem geht schnell und schwer, ich habe Halsschmerzen und höre, wie es in meinem Magen brummt und gurgelt.

Die Galle brennt in meinem Mund und es fühlt sich an, als sei mein ganzer Kiefer – innerlich wie äußerlich – in bittere Säure getränkt worden und verätzt. Meine rechte Hand ist knallrot, die Haut ist rau und schuppig beziehungsweise auch mal lila verfärbt.

Es beißt mir auf meinem Handrücken, wie unendlich viele Nadelstiche, die sich in mein Fleisch bohren.

Ich zittere ... Mein Blick schweift nach rechts zum Fensterbrett. Dort steht eine halb leere 1,5 Liter Flasche mit Mineralwasser, daneben eine große Tasse mit lauwarmem, schwarzem Kaffee.

Das schaffst du noch!, sagt mein Kopf. Die leerst du noch aus und dann ist es rum, alles draußen und die Waage wird gnädig sein!

Die anderen können jeden Moment kommen, ich muss mich beeilen!

So nehme ich die Flasche, öffne sie und stürze den Inhalt hinunter, so viel wie geht, bis es in mir blubbert; ich fühle, wie der Magen größer wird und sich mein Bauch aufbläht. *Das ist gleich wieder weg*, beruhige ich mich in Gedanken.

Während ich das Wasser trinke, sehe ich in den Spiegel und mache mir gedanklich Mut.

Die Flasche ist leer ... Ich stelle sie weg, fasse meine Haare mit der linken Hand im Nacken zu einem Zopf, knie mich nieder und beuge mich über die Toiletenschüssel ... Krampfhaft übe ich Druck auf die Bauchgegend aus und stecke mir zeitgleich den rechten Zeigefinger bis zum Anschlag in den Hals, bis meine Zähne auf den Handrücken schlagen.

Ich beginne zu würgen, zu würgen und zu würgen. Solange, bis etwas Wasser wieder aus meinem Magen austritt und die Speiseröhre hinaufkriecht. Das ist das erste Zeichen, dann geht es leichter. Schließlich hole ich tief Luft und es schüttelt mich. Innerhalb von Sekundenschnelle entleere ich mich mit lauten Geräuschen ...

Mir wird schlecht, doch völlig fixiert und mit dem Gedanken: *Mach weiter, sonst ärgerst du dich, wenn du morgen mehr auf der Waage hast und weißt, du hättest nur mehr wieder auskotzen müssen!*, mache ich weiter.

Wenn ich merke, wie mein Bauch zurückgeht und es mehr als eigenartig darin grummelt, bin ich sicher, alles ist weg. Noch dreimal würgen, wenn dann nichts mehr kommt, war das alles. Drei, eine wichtige Zahl für mich. Sie stand fürs Abnehmen, warum auch immer ...

Vor meinem verschwommenen Blick erkenne ich die angegorene Nahrung aus meinem Körper, wie sie da vor mir im Wasser schwimmt – zwischen Klopapier und WC-Reiniger-Schaum. Wild durcheinander gewürfelte Nahrungsmittel – es ist viel, sehr viel. Nicht mal ganz zerkaut, teilweise ganze Salamischeiben, auf die ich einfach nur zweimal gebissen und sie dann geschluckt habe.

Dazwischen jede Menge anderer „Müll“: Schokolade, Kekse, Toast, Käse, Gummibärchen, Eis, Schokoriegel, Kuchen, Müsli, Sauerkraut, Orangensaft, Reis, Ananas, schwarzer Kaffee, Schokowaffeln, Äpfel ... Die Liste ist lang ... Viel zu lang.

Es war immer anders, immer abwechselnd und immer gemischt wie verrückt. Doch eines war es auch immer: Es war schrecklich und grauenvoll! Nicht nur einmal habe ich mir an solchen Tagen den Tod gewünscht. Nach so einem Tag konnte mich nur mein morgendlicher Blick auf die Waage beruhigen, der mir sagte: *Alles okay!*

Langsam stehe ich auf... In mir vibrieren die Zellen, mein Hals schmerzt und ich habe Kopfschmerzen, ein schrecklicher Druck macht sich in der Gegend meiner Lymphknoten unterhalb des Kiefers breit.

Ein letzter, prüfender Blick meinerseits in die Kloschüssel, kein Blut diesmal dabei. Erleichtert atme ich auf. Dann war es diesmal nicht so schlimm, es ist nichts Großes kaputtgegangen. Meine Beine zittern, als ich mich gerade hinstelle und einmal tief Luft hole. Ich nehme die innerliche Leere in mir wahr: Leichtigkeit..., Erleichterung..., Sieg!

Mit einigen Blättern Klopapier wische ich mir den Rest gelbe Magensäure von Hand und Wangen, dann werfe ich es ins Klo und spüle – einmal, zweimal, dreimal – bis alle Spuren meiner Schwäche sich in Nichts auflösen und für immer und nicht mehr nachweisbar verschwinden.

Meine Hand greift nach der Tasse mit dem schwarzen Kaffee – aber alleine der Geruch, der nun in meine Nase steigt, verursacht ein Gefühl von Abartigkeit und Ekel.

Doch, das Zeug muss runter! Dann gibt's weniger auf der Waage! Na dann..., zu Befehl Mylady!

Ich schließe die Augen, halte die Luft an und würge das Zeug hinunter. Absetzen, Luft holen und noch einmal. Zack, weg ist es.

Es fühlt sich besser an... Mein Tag ist gerettet. Dann drehe ich den Wasserhahn vom Waschbeckens auf und wasche mir erst mal mein Gesicht mit kaltem Wasser...

52 kg: Ronny

„150 Euro statt 50 Euro Telefonrechnung! Sag mal, bist du noch zu retten, vom Festnetz aufs Handy zu telefonieren?!“, fuhr mich meine Mutter an.

„Tschuldige ..., ich hatte kein Geld mehr drauf, das war in dreißig Minuten weg ...“

„Das ist mir scheißegal, du bist kein kleines Kind mehr und ich will das nie wieder!“

Es war an einem Wochenende gewesen, an dem ich Ronny – den alkoholabhängigen Gitarristen aus der Band meiner Mom – angerufen und mich bei ihm ausgelassen hatte. Meine Mutter war einige Wochen davor auf einem Gig in Südtirol mit ihrer Band gewesen und hatte ihm einiges über mich erzählt. (Wow, sie traute sich mal offen zuzugeben, dass sie als Mutter überfragt war! Ein Wunder war geschehen!)

Sie hatte wohl erzählt, dass ich schwere Mobbingprobleme in der Schule hatte und dass ich immer weiter abnahm und immer weniger aß. Daraufhin hatte Ronny erwidert, wie ich aus Erzählungen ihrerseits kannte, ich solle ihn doch mal anrufen, wenn ich möchte und vielleicht könnte er ja ein wenig mit mir reden.

Dies hatte ich auch gemacht, ich glaube wir haben an einem Abend an die sechs Stunden oder länger telefoniert. Davor hatten wir uns nur auf wenigen Gigs gesehen und mal ein, zwei Sätze gewechselt. Beim Telefonieren aber stellten wir beide fest, dass wir uns super miteinander unterhalten konnten. Es sprudelte geradezu alles aus mir heraus, als würden wir uns schon ewig und tausend Jahre kennen. Es gab bis damals noch keinen, mit dem ich so reden konnte, wie mit ihm. Ich war froh, dass er da war, unglaublich froh. Es gab jemanden, der sich für mich interessierte, der mir zuhörte und der sich für mich Zeit nahm ...

Das Ganze ging dann so aus, dass wir uns bei ihm zu Hause verabredeten, auch wenn er an die achtzig Kilometer von mir daheim weg wohnte. Man konnte bequem mit dem Zug zu ihm fahren und ich blieb an einem Samstag dann auch mal bis 19 Uhr. Länger durfte ich nicht, da die Rückfahrt auch noch ungefähr 1,5 Stunden dauerte und meine Mutter alles, was das S-Bahn fahren auf so weiter Strecke zu „späten Uhrzeiten“ anging, alles andere als guthieß...

In seiner Bude schaute es aus „wie Sau“: Überall Zeitschriften, CDs, ein Fernseher, Zigarettenschachteln, Aschenbecher...

Alles Mögliche – und am allermeisten leere Bierflaschen...

Da frag ich mich heute auch echt, und das bei vielen Leuten: Jammern, dass man keine Kohle hat, aber saufen wie ein Loch, rauchen wie ein Schornstein und kiffen, das geht natürlich.

Zu der Zeit rauchte ich auch schon, wenn auch nicht sehr viel. Eine Zigarette die Woche reichte mir, aber wenn ich bei ihm war, dann ging schon mal einfach so eine ganze Schachtel weg.

Sehr gut erinnere ich mich an alles, wie wir geredet haben und wie wir gelacht haben... Er half mir bei einem Englischreferat über die „Indians“, er nahm mich mit zum Stammtisch, wo gelacht, geraucht und geblödelte wurde. Akzeptierte ein „nein“ beim allerersten Mal, wenn er mir etwas zu essen anbot, und ritt nicht darauf rum, wie ein Cowboy beim Rodeo und verlangte auch keine Rechenschaft, wenn ich klar machte, dass ich nichts wollte.

Ihm konnte ich alles auf den Tisch kippen: Ärger in der Schule, Ärger daheim, nichts essen und kotzen, ritzen, egal was...

Es war egal, für alles hatte er ein paar liebe Worte übrig. Wir versuchten uns, so oft es ging, an den Wochenenden zu treffen, um uns zu sehen und an einem Nachmittag passierte es dann.

Wir kamen irgendwie auf das Thema Sex und Liebe zu sprechen, als er mich schief grinsend ansah und meinte: „Und, hast du schon?“

Ich senkte den Kopf, grinste ebenfalls, sah ihn durch den Schleier des Zigarettenrauchs an und schüttelte den Kopf: „Nein, ich hab noch nicht, ich bin noch Jungfrau.“

In seinen Augen blitzte es. Dann legte er seine Zigarette in den Aschenbecher, stand von der Couch auf, auf der er gegessen hatte und kam auf mich zu. Ich hatte in einem seiner Wohnzimmerstühle Platz genommen. Dann kniete er sich vor den Stuhl, nahm mein Gesicht in eine Hand und küsste mich. Warum auch immer, ich stieg drauf ein und erwiderte den Kuss. Es war der allererste in meinem Leben und mein erster Zungenkuss. Ahnung, wie das ging, hatte ich keinerlei, ich machte einfach mit und hoffte, dass ich mich nicht allzu blöd anstellte. Nach einer Weile ließ er ab, nahm einen tiefen Atemzug und sah mich aus glasigen Augen an. „Weißt du was?“, sagte er sanft, „Ich glaube, ich habe mich in dich verliebt ...“.

Meine Zunge glitt über meine Lippen und ich schmeckte den Geschmack von Bier und Tabak in meinem Mund. So verblieben wir einen Moment, in dem Stille einkehrte. Irgendwann sagte ich ungeniert: „Das war mein erster Zungenkuss.“

„Du verarschst mich!“, sagte er ehrlich verblüfft.

„Nein, tu ich nicht ...“, grinste ich und schüttelte erneut den Kopf, amüsiert darüber, dass ich ihn mit dieser Aussage „beeindruckt“ hatte.

„Mhh ...“, meinte er und sah auf meinen Mund, „dafür kannst du das aber gut“, und küsste mich wieder.

Heftig glitten unsere Zungen aneinander vorbei und wir versanken in einen richtigen Knutschwahn. (Ich muss ehrlich zugeben, dass mir bei der Erinnerung daran gerade ein wenig schlecht wird... Wenn ich bedenke, dass ich nach seiner Zeit in meinem Leben oft an ihn dachte, um den Würgereiz nach einer Essattacke psychisch zu verstärken...)

Nachdem wir eine ganze Weile geknutscht hatten, setzte er sich wieder auf die Couch und lächelte mich an. Ich lächelte auch und mimte ein wenig das schüchterne Mädchen. Ich war, wie wahrscheinlich so einige Teenies, von mir selbst begeistert, welche Wirkung man bisweilen schon haben oder zumindest hervorrufen kann – aber sich selber dann auch nicht ganz geheuer sein, ob man sich damit nicht auch blamieren oder wer weiß was noch alles in die Wege leiten könnte...

Dann drehte er sich eine Zigarette, zündete sie an, blies den Rauch durch die Nase aus, wie ein Stier in der Arena den Atem und stützte das Kinn in die Hand, während er mich anschaute und mit leicht zusammengekniffenen Augen betrachtete. Wie ein Maler, der gerade sein Gemälde fast vollendet hat und überprüft, ob irgendwo noch ein letzter Schliff vonnöten ist. Dann fiel sein Blick plötzlich auf die Uhr: „Scheiße, wie lange haben wir noch?“ Ich zog mein Handy heraus und ging ins Untermenü „Notizen“, wo ich meine S-Bahn-Verbindung abgespeichert hatte. „Noch eine Stunde...“

„Dann rauchen wir noch eine, gehen zum Stammtisch runter, der macht um sechs auf und dann bring ich dich zur S-Bahn.“

„Alles klar“, erwiderte ich und lächelte.

„Jetzt willst du schon wieder zu Ronny fahren?!“, quietschte meine Mutter und sah mich mit nicht begeis-

Da ich den ganzen Tag, außer einer Tasse Kaffee, nichts zu mir genommen hatte, griff ich mir, als wir daheim waren, in der Küche einen Teller und lud mir zwei große Stücke Walnuss-Apfel-Kuchen drauf. Dann verzog ich mich in mein Zimmer, wo ich ihn langsam aß.

Macht dich das nicht dick?, fragte ich mich.

Meine Gedanken überlegten ...

Du hattest heute gar nichts und selbst wenn du das jetzt isst, hast du morgen weniger auf der Waage. Das befriedigte die Stimme in mir, also kaute ich weiter und aß, bis der Teller leer war. Von schlechtem Gewissen keine Spur ...

„Emelyne, da ist noch ein Paket für dich – von deinem Vater.“ Als ich meinen Teller zurück in die Küche trug und gerade die Treppe herunterkam, hörte ich diese Worte meiner Mutter. Es war Januar, das hieß, auch ich hatte Geburtstag, zwei Tage nach meinem Stiefvater am neunzehnten. Mein Vater war noch nie ein großer Vertreter von Feiern wie Geburtstagen oder Weihnachten gewesen, doch es war nicht einmal passiert, dass er mich „zu meiner Zeit im Jahr“ vergessen hatte. Es vergingen nur wenige Minuten, bis ich mich von den Freunden meines Stiefvaters verabschiedet hatte, das Paket nahm und wieder in mein Zimmer ging, wo ich es neugierig und mit pochendem Herzen öffnete. Das Geschenk war ein wunderschöner Strauß blühender und blutroter Rosen. Mir verschlug es beinahe den Atem, so schöne Blumen hatte ich noch nie bekommen – ich hatte allgemein noch nie Blumen geschenkt gekriegt.

Plötzlich tat mir mein Herz weh ... Jemand umfasste es wie einen Schraubstock und ich musste schwer schlucken. Blumen ... Für mich ... Von meinem Dad ...

Und das, obwohl ich jeglichen Kontakt seit Jahren verweigerte ...

„...jeden Tag, beim Blick in den Spiegel ...“

Wer bin ich?

„...nicht mehr zu sehen, als ein blutendes Herz...“

Und warum bin ich hier?

„...außer mir gibt es nichts, wovor mir noch grauen würde ...“

Wer zur Hölle ist daran schuld?! Ich?!

„...dein unschuldiger Blick straft mich Lügen ...“

Mein Innerstes verkrampft sich und ein Schluchzer dringt aus meiner Kehle.

„...wieder und wieder, mit stummem Schrei, zieh ich mir die Klinge durch die Haut ...“

Ich greife zur Rasierklinge, sie glänzt so wunderschön. Mit einer Bewegung ziehe ich sie so tief es geht durch die Haut meines Armes, mindestens zehn Zentimeter lang oder länger.

Es zwickt, es schmerzt, es brennt. Meine Zähne beißen sich in meine Unterlippe. Der Schnitt tut wahnsinnig weh ...

Doch nicht so weh, wie vieles andere ...

Bewusst schneide ich mehrmals in die Haut, durchritze und verkratze sie, ich will nichts mehr sehen.

Plötzlich kribbelt alles in mir, ich schließe die Augen. Wie ein frischer Wind erscheint mir mein nächster Atemzug, Blut rinnt meinen Arm hinunter und tropft auf mein Bein. Entspannung breitet sich in mir aus – und es fühlt sich an, als würden lauter verkrampfte Gliedmaßen Gnade erweisen und sich lockern ...

Erlösend dieses Gefühl ..., befreiend dieser Schmerz.

Mit der rechten Hand versuche ich, noch ein bisschen mehr Blut aus mir herauszupressen und genieße, wie die Haut zieht ..., und wie meine Seele sich ein wenig leichter anfühlt ...

Ich durfte die anderen nicht gewinnen lassen, sie durften nicht über mich siegen, indem ich zunahm und sie mich mit ihrem widerlichen Siegesblick ansahen. Den verlogenen Schein der schönen und tollen und harmonischen Familie würde ich mir nicht aufsetzen. Dann würde ich viel lieber sterben, endlich Erlösung finden, endlich aufgefangen werden. Zumindest erhoffte ich das.

Der Rest – ob ich mich vollständig ruinierte, was zwischen meiner Mutter und meinem Stiefvater ablief, was mein Bruder weiter machte, ob mein ehemaliger Freund sich um mich sorgte, alles – es war mir so egal wie noch nie in meinem Leben. Und wenn das mein Ende sein sollte, dann war es so vorherbestimmt, dann würde ich das akzeptieren (müssen).

Es gab nichts mehr zu verlieren, nichts mehr. Eine Familie hatte ich nicht, nur einige Leute biologischer Zusammengehörigkeit, die sich eine heile Welt vorspielten. Eine „Mutter“ hatte ich nicht ... Wo war sie?

Die, die mir sagte, dass sie mich liebte, die mir half mich zu retten, anstatt mir zu sagen „Du bist doch selber an allem Schuld, musst ja nur essen!“. Die mich als hässlich und bescheuert betitelte und sich für mich schämte.

Mein Stiefvater, für den ich ein Störenfried war, die ihre Schranken überschritt, wenn sie sich gegen etwas wehrte, was sie nicht wollte.

Die Freunde aus der Jugendgruppe, als ich nach Ronny einen Freund hatte, wo waren die?

Mein Bruder, der mit mir zusammen gekämpft hatte, der auf mich aufgepasst hatte, wenn wir auf Partys gingen, den ich sicher nach Hause brachte, wenn er betrunken war und der nun mit mir in der brodelnden Lava der Hölle paddelte ... Wo war er?

Am liebsten hätte ich nur noch geschrien ... Solange, bis ich meine Zunge verschluckt hatte und daran erstickt

war. Wie ein lebloser, fahler Geist in einer durchsichtigen Hülle, so kam ich mir vor. Der kleinste Windhauch reichte und es wehte mich gegen die Wand. Aber man sah mich nicht mehr. Meine Hülle wurde immer farbloser ... Wie vom alten Bild an der Wand blättern die Konturen und Farben von mir ab. Man erkannte ein mageres, bleiches und trauriges Mädchen, doch eigentlich nur ein Stück lebloses und doch irgendwo existierendes bisschen Fleisch auf einem Gerüst aus Zahnstochern, wo hinter einer flachen Brust das große Herz nur noch langsam schlug ...

Meine Seele hing spürbar in Fetzen. Und mein Geist hatte das Schreien aufgegeben und schwieg in seinem Gefängnis.

Doch das war nicht ich, wie ich mich eigentlich immer kannte und gesehen hatte: Als einen offenen, strahlenden und vermeintlich glücklichen Menschen, der sich seines Lebens erfreute und ein sehr großes Herz hatte ...

Das, was ich jetzt verkörperte, war das, was man von mir übrig gelassen hatte ...

Heute weiß ich, dass mein Bruder selber sehr viele Vergangenenprobleme hat ... Er spült sie auch im Klo runter oder vielmehr versucht es ... Aber das nicht, weil er gegessen hat und dann kotzt. Nein, weil er gesoffen hat und dann kotzt.

„Es ist befreiend, danach geht's mir besser und manchmal braucht's das einfach...“, das hatte er mal zu mir gesagt ...

Genauso mit seinen Drogen ... Ich möchte ihn nicht verurteilen und um seine Privatsphäre zu schützen, werde ich hier auch nicht näher darauf eingehen ...

Wir haben beide unsere Laster (gehabt), nur anders kompensiert ... Aber mir warf jeder den Satz hinterher: „Du hast doch 'nen Knall mit deiner Kotzerei!“

Diesen Satz konnte ich mir gut einprägen, den mein Vater zu mir sagte: „Soll ich dich wieder nach Hause bringen?“ Das jedoch verneinte ich sofort, jetzt durfte ich nicht aufgeben, und bei meiner Mutter würde ich es nie schaffen mit dem Essen. Da würde ich früher oder später ins Grab gehen oder körperlich so kaputt sein, dass in mir nichts mehr groß zu reparieren wäre. So sagte ich ihm das auch, woraufhin er mich anlächelte, mir einen Stups gab und sagte: „Na, dann wollen wir mal was machen, damit wir uns unser Abendessen auch verdienen. Wenn du hier den ganzen Tag rumspringst, dann brauchst du deinen Sport nicht mehr, den hast du dann schon so mit dabei.“ Und so war es auch...

Ich rannte den Berg rauf und runter, holte Werkzeug, schnitt Pappeln zurecht und wickelte eine Stromlitze auf. Ablenkung von dem letzten Essen, das war ganz wichtig für diesen Moment. Es war wirklich so, dass ich den ganzen Tag auf den Beinen war, wenn auch unter der Fuchtel eines immer noch teuflisch beißenden Hungergefühls. Als die Dämmerung hereinbrach und es an der Zeit war, zum Bauernhof zurückzukehren, sammelten wir unsere Utensilien ein und schlenderten durch das kleine Waldstück wieder in die vertraute Umgebung. Mein Vater legte dabei liebevoll den Arm um mich und erzählte. Ich schmiegte mich an ihn und hörte aufmerksam zu. Das Flüstern der Bäume drang zu uns und vereinzelt blitzten Sonnenstrahlen durch das dichte Blätterdach. Äste knackten unter unseren Füßen und das fröhliche Vogelgezwitscher der verschiedensten Piepmätze schwang durch die Luft, wie ein Chor von Freiheit und Leben. Ich spürte Papas Wärme und Geborgenheit, die er ausstrahlte. Sicherheit, Schutz, Interesse. Als hätte man mich in einen Schleier aus Liebe gehüllt, der mich vom Rest der Welt und von meinen bösen Geistern abschirmte...

Ich konnte mich nicht erinnern, wann ich mich das letzte Mal „so zuhause“ gefühlt hatte ... Noch nie.

Wie mein Vater und ich uns dann zum Schlafen zurückzogen, dauerte es nicht lange, bis ich den nächsten Heulkampf kriegte und er mich wieder tröstete. Ich hatte Angst, mal wieder. Kam mir wertlos vor, glaubte, ich sei dumm und würde von dem Essen und ohne meinen Sport jetzt sofort unglaublich dick werden.

Mein Vater schaffte es, mir diesen Unsinn auszureden und mit Fakten glaubwürdig zu vermitteln, dass das nicht der Fall sein würde und dass ich morgen ganz sicher keine 100 kg wog.

Nicht ganz zufrieden, aber um einiges beruhigter, konnte ich an diesem Abend einschlafen, um in der Nacht dann mehrmals total durstig und hungrig aufzuwachen, sodass ich mehr als einen Liter kaltes Wasser auf Ex austrank und danach in einen so tiefen und angenehmen Schlaf fiel, wie es schon seit mehreren Jahren nicht mehr der Fall gewesen war.

Davor jedoch träumte ich noch wildes Zeug, wo ich im Schlaf weinte und die Nässe auf meinen Wangen spürte, wenn ich erwachte und mich orientieren musste, wo ich mich befand ..., aber auch immer wieder einschliefe und mich erneut in Albträumen verlor ... Aber so schlimm sie auch waren, hatte ich niemals nur eine Sekunde einen Zweifel daran, dass der Morgen kommen würde. Ein weiterer Tag, wo ich die Möglichkeit hatte, mein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und auf den Weg zu leiten, den ich gehen wollte – für mich und für mein Leben ... Ohne, dass man mir reinredete. Ich durfte bestimmen und all die, die mir bis dahin das Leben zur Hölle gemacht hatten, und das schlechte Gewissen in mir, wurden, als diese neue Zeit bei meinem Vater anbrach, für immer zum Schweigen gebracht!

Packen wir's an Mädels – gehen wir! Mit diesen Worten drückte ich meine Kippe in den Aschenbecher und blickte voller neuem Mut aus dem Fenster.

„Denk immer daran: Es ist „dein“ Leben – und „nur du“ entscheidest!“ – „Danke, Papa, dass du mich daran erinnerst hast.“

Die letzten Wochen, die ich in Fürstenfeldbruck verbrachte, waren gefühlt wieder die Hölle. Meine Mutter entfernte sich noch weiter von mir, als sie ohnehin schon weg war. Wir zankten uns nach wie vor über allen möglichen Scheiß und das jeden Tag mehrfach. Sie meinte schon mal in einem früheren Streit, als ich ihr im Gefecht „Ich kann auch zu Papa ziehen!“ hinwarf, „Dann zieh halt zu deinem Vater!“

Und diesmal, mit beigefügter, versucht gespielter Gleichgültigkeit und einem Unterton in der Stimme, wo ich ihr heute noch eine runterhauen könnte, fügte sie hinzu: „Wenn du meinst, dass es dir dort besser geht, dann musst du das machen.“

Doch ich ließ mich nicht noch mal anschießen: *Verteidigung, vorwärts marsch!*

Und zuckersüß erwiderte ich: „Darauf kannst du dich verlassen, meine Liebe. Freu dich drauf, bald musst du es nicht mehr mit deiner hässlichen und psychisch kranken Tochter aushalten, die ja eigentlich eh in die Klapse gehört.“ Ich lächelte und vollendete: „Ab 1. August wohne ich bei Papa! Du hast das Vergnügen, es als Erste zu erfahren. Und meinen Unterhalt und das Kindergeld, das du für mich kassierst, darfst du dir mit dieser Info auch gleich vom Arsch wischen. Du siehst keinen einzigen Cent mehr, den du verschleudern kannst. Freu dich, du bist mich los. Und ich dich, Gott sei Dank, auch! Du

glaubst gar nicht, wie sehr ich die Schnauze von dir voll habe. Du hattest lange genug Zeit um mich und mein Leben zu zerstören. Damit ist jetzt Schluss!“ Mein Lächeln hielt an und als ich mich damit in einer eleganten Drehung abwandte und in mein Zimmer ging, konnte man förmlich hören, wie die Kinnlade den Boden erreichte ... Abgewatscht vom Feinsten.

Wie du mir, so ich dir, dachte ich und trotz eines angenehmen Gefühls, gewonnen zu haben, stach es in meinem Herz. Ich schluckte. *Reiß dich zusammen Mädel...*, ermahnte ich mich. *Jetzt wird nicht geheult, jetzt wird gelebt und neu angefangen!*

Die Zeit bis zum Umzug schien endlos lang, aber wir hielten durch. Ich trainierte weiterhin 30 bis 60 Minuten am Tag auf dem Crosstrainer und manchmal nach wie vor zusätzlich noch 1,5 Stunden Hanteltraining. Währenddessen renovierte Papa daheim bei sich jetzt halb sein Häuschen um, damit wir dort gemeinsam wohnen konnten. Was er alles für mich tat und machte, hallelujah ...

Irgendwann war der Tag da. Meine Mutter verzog sich in die Küche, rauchte wie ein Schornstein und hörte Radio ...

Sie wollte wohl vermeiden, meinen Vater auch nur sehen zu müssen ... Also schleppten wir alleine Möbel um Möbel, Umzugskiste für Umzugskiste, Crosstrainer und alles andere vom zweiten Stock nach unten und luden es gemeinsam in den gemieteten Sprinter.

Das Ganze ging ziemlich schnell über die Bühne und als ich mich bei meiner Mutter jedoch noch verabschiedete, rannen ihr die Tränen nur so aus den Augen „Ich wünsch dir alles Gute...“, sagte sie mühsam. Die gute Frau war kurz davor die Fassung zu verlieren. „Danke“, antwortete ich, drehte mich weg und ging.

„Na dann, auf ins neue Zuhause!“, rief Papa freudig und machte mir die Beifahrertür vom Transporter auf. Ganz fest drückte ich mich an ihn und er hielt mich ebenso liebevoll fest. „Dankeschön für alles, Papa!“

Er lächelte. „Wir machen das, mein Schatz. „Du“ machst das!“ Voller Mut stieg ich ein und wir fuhren los. Adieu, „altes Leben“. Ich war wahnsinnig aufgeregt und euphorisch, aber auch sehr nervös. Jetzt hieß es anpacken und mein Leben wieder auf die Reihe bekommen. Doch ich fühlte keine Angst. Es würde alles gut werden ...

Nein, ich will nicht wissen, wie es dir gerade geht – so wie du nie wissen wolltest, was mich bewegt hat...

Ich gehe jetzt, für mich allein – ich kann und möchte einfach nicht mehr bei dir sein ...

Mein Blick straft dich nicht, so wie du mich, die vielen Male davor – doch diesmal gehe ich weiter, dieses Mal lasse ich dich los. Und lasse mich los, lasse mich frei ...

Ich dreh mich nicht um und schau auch nicht mehr zurück, hab mich von deiner Peinigung befreit ...

Auch wenn der Weg bis zum Horizont vielleicht noch weit sein wird, der erste Schritt ist getan – und diesmal gehe ich weiter ...

Band 2

42,9 Kilo Wenn du dich suchst, ich bin hier!

Das erste Mal, als Emelynes Vater ernsthaft Kinder wollte, war im Alter von 15 Jahren ... Mit Ende 16 kam er dann, nach einigen anderen Bekanntschaften, mit Emelynes Mutter zusammen.

Mit 19 war er verlobt, mit 21 verheiratet und als er 23 war, kam sein Sohn auf die Welt. Mit 25 machte er sich selbstständig, um seine Zeit mit Frau und Familie verbringen zu können. Sieben Monate später wurde dann seine Tochter Emelyne geboren ... (Gearbeitet wurde zu dieser Zeit abends oder nachts – schnell und effektiv wie er war, hatte das bequem gereicht...)

Als keine Aufträge mehr zu bekommen waren, änderte er seine berufliche Ausrichtung und arbeitete dann, wie Jahre zuvor schon einmal kurz, in der Weiterbildung. Das hieß aber auch, wieder tagsüber und außer Haus tätig sein.

Zu dieser Zeit ging es familiär dann bergab und die Situation eskalierte immer mehr, bis er vier Jahre später, mit 30, die Notbremse zog und seine Ehe beendete. Doch das, was zum Wohle aller gedacht war, wurde zur Lebenskatastrophe für alle.

Er bekam dabei, unter anderem, in kürzester Zeit seine Kinder weggenommen – und sie ihn. Und er hatte keinerlei Möglichkeiten, etwas für sie zu tun, als es ihnen immer schlechter ging.

Obwohl er über sechs Jahre lang versuchte, alle Hebel in Bewegung zu setzen, wurde er stets von der Mutter und ihren Anwälten – und gleichermaßen unterstützt von Jugendamt und Familiengericht – erfolgreich daran gehindert. Trotz eines „gemeinsamen“ Sorgerechts und selbst dann noch, als Jugendamt und Familiengericht übereinstimmend die Angstzustände und psychischen Probleme von Emelyne bestätigten.

Praktisch jeder wusste, was los war – aber niemand half ...

Unter dieser massiven Belastung und Zerissenheit brach Emelyne dann den Kontakt zu ihrem Vater vollständig ab ...

Fast fünf Jahre lang schrieb er, schickte Geschenke, ließ etwas ausrichten – keine Resonanz. Doch er hielt die Tür offen für sie ...

Zu der Zeit, wo sie dann zum ersten Mal wieder antwortete, war sie praktisch am Ende. Doch Emelynes Vater wusste: Am Ende ist man erst, wenn es vorbei ist! Und so nutzte er die wenige Zeit, die sie noch hatten, um Emelyne zu zeigen, wie sie ein neues Leben anfangen und ihr altes Leben hinter sich lassen konnte ...

Und Emelyne nutzte dann erfolgreich diese ihr bis dahin unbekannteren Möglichkeiten, welche ihr gleichermaßen unerwartet wie unverhofft zugefallen waren – und von denen in diesem Buch ausführlich die Rede sein wird ...

42,9 Kilo

Band 2 **Wenn
du dich
suchst, ich
bin hier!**

Emelynes Vater

Bitte beachten!

Nichts in diesem Buch stellt einen Ratschlag dar oder soll zu irgendwelchen Handlungen, gleich welcher Art, auffordern!

Ebenso soll dieses Buch keinerlei Beratung ersetzen – erst recht keine psychologische oder medizinische!

Der Zweck des Buches dient ausschließlich dem Erzählen der persönlichen Erfahrungen und Ansichten des Verfassers, der sich damit aber zu keiner Zeit einen Anspruch auf Gültigkeit für irgendetwas oder irgendjemand anderen herausnimmt!

Was immer der Leser mit dem Inhalt dieses Buches anfängt, liegt ausschließlich in der Verantwortung von einem selber – eine diesbezügliche Haftung bei Personen-, Sach- und Vermögensschäden wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Damit die Privatsphäre der Beteiligten gewahrt bleibt, sind sämtliche Namen durch Pseudonyme ersetzt worden. Anklagen oder Vorwürfe gegenüber irgendjemand sind dabei zu keiner Zeit beabsichtigt – sollte dies in den Text hineininterpretiert werden, so wäre dies eine Fehlinterpretation!

Impressum

© 2017, Holger Lipp DTP Unternehmen, Emelynes Vater

Herausgeber, Umschlaggestaltung, Titelbild, Layout, Korrektorat und DTP-Produktion: Holger Lipp DTP Unternehmen, 94143 Grainet

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

(Folgende ISBN kennzeichnen die ursprüngliche Originalausgabe)

ISBN Paperback-Ausgabe: 978-3-7439-4254-7

ISBN Hardcover-Ausgabe: 978-3-7439-4255-4

ISBN e-Book-Ausgabe: 978-3-7439-4256-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Rechteinhaber unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Erzählungen	9
Abschluss	195
Nachwort	233

Anmerkung:

Dieses Buch bezieht sich in vielen Teilen sehr stark auf den Vorgängerband „42,9 Kilo – Alles andere war zum Kotzen“.

Ohne Kenntnis des Vorgängerbandes werden daher sinnvolle Zusammenhänge bisweilen nur eingeschränkt zu erkennen sein.

Kontakt zu Emelynes Vater:

Emelynes.Vater@gmx.de

(Bitte beachten: Wenn es vom zeitlichen Aufwand her auch nur irgendwie machbar ist, werden sicher sämtliche E-Mails gelesen. Eine persönliche Beantwortung jeder eingehenden E-Mail ist aber höchstwahrscheinlich nicht in jedem Fall umzusetzen. Ich bitte um Verständnis!)

Vorwort

Essgestörte sind für mich in der Falle – und zwar in der gefährlichsten, in der man sein kann: In der „eigenen“! Doch scheinbar ist es für sie oft der einzig sichtbare Ausweg, um allen anderen Fallen entgehen zu können ...

Doch es gibt durchaus auch noch andere Möglichkeiten – und ich denke, sogar viele! Ein paar davon konnte ich Emelyne erzählen. Und diese wenigen haben gereicht, dass sie herausfinden konnte, was sie „wirklich“ wollte – und es damit dann auch bekommen konnte!

Erzählungen

Als Emelyne meinen Text auf der Rückseite ihres Buches gelesen hatte „... *der Erfolg gebührt ganz sicher ausschließlich ihr!*“, da wollte sie dem nicht so wirklich zustimmen – aber ich habe ihr erklärt, was ich damit meine. Ich habe ihr oft gesagt: *„Alles steht und fällt mit dir – ohne dich ist alles nichts!“*

Und um ihr das näher zu erläutern, habe ich beim ersten Mal dazu gesagt: *„... es gibt nichts, was du alleine tun kannst – aber alles, was du schaffst, ist trotzdem immer nur dein Verdienst!“*

Ich habe ihr dann gerne mein Beispiel von Wettkampfsportlern erzählt ...

„Pass auf, stell dir vor, du bist Boxer, Skispringer oder Tennisspieler. Aber wer baut jetzt den Wettkampfring, die Sprungschanze oder den Tennisplatz? Woher kommt deine Ausrüstung und wer hat die Techniken und die Trainingsmethoden erfunden oder entdeckt? Und wie würdest du dich messen wollen, wenn es keine Mitstreiter gäbe? All das und noch vieles mehr ist nicht von dir und ohne all das gingen diese Dinge nicht, zumindest nicht im Moment, denn du alleine könntest sie gar nicht so schnell zur Verfügung stellen. Und woher sollten zum Beispiel, auf die Schnelle, die Straße herkommen und das Auto, mit dem wir ins Training fahren? Wie sollten wir ganz alleine unser Essen zur Verfügung stellen, die Kleidung, all die Selbstverständlichkeiten und Gewohnheiten, die wir haben, wie soll das gehen, jetzt gleich, wenn das alles nicht schon irgendwie da wäre? Das ist zur Verfügung gestellt von anderen ...

Wir würden uns nicht einmal unterhalten können, wenn andere uns nicht gezeigt hätten, wie man spricht. Wir hätten es niemals von selber gelernt, alleine, zumindest nicht in diesem einen Leben. Und von all diesen Dingen waren

und sind wir völlig abhängig: Wenn man ganz alleine wäre, ohne irgendetwas oder irgendjemand sonst, gäbe es praktisch nichts, was man tun könnte. Wie würden wir zum Beispiel auf einen Berg steigen wollen, wenn es keinen Berg gäbe?

Aber wenn es einen Berg gibt, dann wäre das wieder völlig belanglos, auch trotz aller verfügbaren Bergsteigerausrüstung, Karten und was auch immer, solange du dich nicht aufmachst und losgehst, solange du dich nicht in Bewegung setzt und einen Schritt nach dem anderen machst...

Wenn du einen vorhandenen Berg einfach ignorierst, dann wirst du höchstwahrscheinlich nie erleben, was er dir bieten könnte: Von der Erfahrung angefangen, was es bedeutet, einen Berg zu besteigen, über die Gewissheit, dass du das kannst, wenn du willst, bis hin zum Wissen, was dort oben für ein atemberaubender Ausblick ist, wo du einen Überblick über die Dinge haben kannst, auf eine Art, die hier unten schwer vorstellbar ist...

Aber wenn du dich aufmachst, das herauszufinden, wenn du dich entschieden hast, den Berg zu besteigen und dich auf den Weg machst, dann mögen die Schuhe an deinen Füßen zwar nicht von dir sein – deine Schritte aber sind es schon! Die Karte, nach der du voran schreitest, ist wahrscheinlich auch nicht von dir – dein Weg, den du gehst, der ist es trotzdem! Und die Worte, mit denen ich dir all das erkläre, die sind zwar ebenfalls nicht von mir, nicht ein einziges davon habe ich erschaffen oder erfunden oder entdeckt – man könnte mit einiger Berechtigung sicher sagen, ich „plappere sie alle nur nach“ – aber was ich dir damit erzähle, das ist alles von mir, das ist meins: Das bin ich!

Und genauso gehst auch du jetzt her und verwendest: Von dem, was ich dir erzähle, von dem, was ich dir zeige und was ich dir zur Verfügung stelle (was ich selber ja auch nur „verwende“). Aber wenn du nicht etwas damit „machst“, wenn du es nicht „an“wendest, dann ist das alles „nichts“...

Das sind zwar ohne jeden Zweifel alles greif- und erlebbare Realitäten – wenn auch vielleicht nur in meiner Welt – aber wenn du sie ignorierst, dann wird all das in deiner Welt nicht mehr als eine vage Phantasie sein ...“

Emelyne hat ein paar meiner Worte sinngemäß ja auch erzählt, im Gesamten war der Satz: *„Ich kann dir Essen zur Verfügung stellen, ich kann es für dich kochen, ich kann dich füttern – ich könnte es dir sogar vorkauen und ich würde es vielleicht auch irgendwie in deinen Magen bekommen, wenn es gar nicht anders ginge ... Aber wenn du dich weigerst, es „anzunehmen“, es zu verdauen und aufzunehmen, dann kann ich nichts tun – dann wirst du einfach sterben! Und wenn das deine Wahl wäre, deine Entscheidung, dann würde ich das, wohl oder übel, akzeptieren müssen – was sollte ich denn sonst tun? Was könnte ich denn sonst tun? Einen Kampf kämpfen, den ich nur verlieren kann? Einen Kampf kämpfen, der dann kein Kampf mehr „für“ dich sondern nur noch gegen dich wäre? Und für wen sollte ich das dann tun? Für mich??? Es geht hier nicht um mich ...“*

Und das fände ich ganz wünschenswert, wenn diese Sichtweise ein wenig mehr Einzug halten würde, bei allen „Betroffenen“ der Betroffenen: Es geht nicht um uns!

Es geht nicht um das, was *wir* uns vorstellen! Es geht nicht um *unsere* Ängste, um *unsere* Tränen und um *unser* Leid. Es geht auch nicht um *unser* Leben und was darin gerade passiert – *es geht um das Leben eines anderen!* Und dieses Bewusst-Machen fände ich ganz angemessen – denn dieser andere ist vielleicht sogar unser eigenes Kind ...

Aber damit ist es noch lange nicht „unser“ Kind! Und genauso wenig ist es von irgendjemand „mein“ Patient! Und daher geht es nicht darum, was *wir* wollen und was

wir uns vielleicht wünschen: Es geht um den Willen und die Wünsche *dieses* Menschen. Es geht auch nicht darum, was *wir* für richtig halten – und erst recht nicht, was *wir* „für diesen Menschen“ für richtig halten! – sondern darum, dass wir diesen Menschen unterstützen, zuerst entscheiden und dann auch durchführen zu können, was *dieser* Mensch will! Es geht um Respekt ...

Es geht um das Respektieren der Bedürfnisse eines anderen. Nichts weniger hat jedes Kind verdient, von Anfang an, schon im Mutterleib – und benötigt es ebenso dringend! – wenn es lebensfähig sein, bleiben und werden soll. Nichts weniger hat jeder Mensch verdient, im Laufe seines Lebens, wenn es ein Leben sein soll, das lebens„wert“ ist: Ein Leben, das diesem Menschen etwas bedeutet, für das er aufsteht und für das er einsteht, sprich, das er leben *möchte*.

Und nichts weniger ist angemessen, wenn ein Mensch sein Leben beenden will – damit er es in Würde beenden kann. Und ohne Respekt wird all das ganz schnell unwürdig und nicht mehr lebenswert – für keinen! Höchstens noch für diejenigen, die dabei meinen, sie täten „das Richtige“. Aber wie kann das sein, dann, wenn es respektlos ist? Sind Anmaßung und daraus folgende Entmachtung und Entmündigung eines anderen Ausdrucksformen von Respekt? Ich persönlich kann das nicht erkennen ...

Ich habe unter anderem circa zehn Jahre lang Hunderte von Menschen im Computerbereich weiter gebildet: Auszubildende, Arbeitslose, Umschüler, Privatleute, Fachleute – und oft dieselben Personen Tag für Tag, über Wochen und bisweilen über Monate hinweg. Die Zielvorgabe war immer das Verbessern einer beruflichen Kompetenz. Aber bei denen, die schon Probleme hatten,

zum Beispiel bei Arbeitslosen oder Umschülern, hätte dieses Ziel oftmals nicht wirklich erreicht werden können, wenn ich nicht an den Menschen dahinter gekommen wäre.

Und mein Entsetzen und mein Unglauben waren oft genauso groß, wie meine Zuversicht und meine Gewissheit, wenn ich in einer neuen Klasse die Teilnehmer kurz habe erzählen lassen, was sie beruflich bereits gemacht haben, damit die anderen Teilnehmer ein bisschen Ahnung bekommen, wer da noch alles mit an den Tischen sitzt, um sich dann gegenseitig zu kennen und unterstützen zu können. Und ich habe dann gerne lächelnd in eine weitere, mich ungläubig ansehende Runde gesagt: „*Ein Säckchen voller Perlen – wie jede Klasse!*“

Und *ich* konnte das sagen, denn ich war normalerweise der Einzige von allen, der früher mal von der Schule geflogen war ... Nicht, weil ich in der elften Klasse nichts getan hätte, sondern weil es einfach nicht gereicht hat, obwohl ich mich vorher noch nie so angestrengt und bemüht hatte und unbedingt wollte: Aber zweimal eine Klasse nicht schaffen, heißt Schule verlassen, ob man will oder nicht. Und bei mir hieß das „begraben des damaligen Traumberufs“, der ohne Abitur nicht möglich war.

Das hieß dann umorientieren, vier Wochen später eine Lehre anfangen, die mir mein Vater auf die Schnelle ermöglicht hatte – was alles „nichts“ gewesen wäre, hätte ich nicht zugegriffen und den Einstellungstest gegen Konkurrenz erfolgreich absolviert – und diese Lehre nach weniger als zwei Jahren mit Auszeichnung der Stadt München für besondere Leistungen und einem Schulnotendurchschnitt von unter 1,3 abzuschließen.

Aber das war nichts, das war gar nichts, im Vergleich zu dem, was hier vor mir saß: Mit Abitur, mit Studium, mit Spezialausbildungen, mit Berufskompetenzen und

-erfahrungen und, und, und. Und ich dachte mir oft: Wie konnte das nur passieren, dass ihr hier sitzt? Eigentlich müsstet *ihr*, bei allem was ihr könnt, hier vorne stehen – und ich müsste in der Bank sitzen! Warum in aller Welt ist das bei euch nicht so ...?

Es war deshalb so, weil es etwas gab, das mir bewusst war und ihnen nicht. Etwas, das sie immer zuerst nicht glaubten, wenn ich am Anfang sagte: *„Ihr werdet bei mir nichts lernen – einfach deshalb, weil es nichts gibt, was ihr lernen müsst. Alles, was ihr braucht, habt ihr und alles, was ihr können müsst, könnt ihr bereits – und das ist es, was ich euch zeigen werde: Dass es so ist! Und dann werde ich euch zeigen, wie ihr es einsetzen könnt! Es geht hier nicht darum, dass ich euch etwas zeige, was „ich“ kann. Es geht darum, dass ihr sehen sollt, was „ihr“ könnt!“*

Ich wusste, dass ich mit einem Bruchteil dessen, was sie konnten, mehr als erfolgreich gewesen war. Daher konnte ich auch unzweifelhaft sehen, dass sie mehr als genug „gut“ waren. Jetzt ging es nur noch darum, ihnen das bewusst zu machen – auch wenn dieses „nur“ bisweilen der härteste Job war, den ich je gemacht habe. Und für Schüler von mir war das bisweilen möglicherweise ebenso ... (Jemanden davon zu überzeugen, dass er „gut“ ist, dauert erstaunlicherweise wesentlich länger, als jemanden zu überzeugen, dass er „schlecht“ ist ... Darüber sollten wir als Gesellschaft mal nachdenken, finde ich.)

Und deshalb erzählte ich Emelyne mein Beispiel mit den Wettkampfsportlern und sagte: *„Der Trainer steht natürlich immer im Hintergrund, er begleitet, unterstützt, motiviert – und ohne diesen Trainer hätte es der Athlet möglicherweise nie geschafft; wie er vielleicht meint. (Doch das ist ein Irrtum, denke ich: Im Yoga heißt es so schön „... ist der Schüler bereit, erscheint der Lehrer!“ „Egal welcher“*,

sage ich! Ganz gleich, in welcher Form: Als Person, als Buch oder als Idee, egal...) Der Athlet aber ist es, der dann in den Ring steigt und austeilen und auch einstecken muss. Diese Person steigt dann auf die Skischanze und wagt den Sprung in die Tiefe oder geht auf den Wettkampffplatz und stellt sich – während der Trainer dann praktisch nur noch dasitzt und zusieht. Und deshalb bekommt dann auch nur der Athlet die Auszeichnung, die Medaille und den Ruhm!“

Und ein guter Trainer muss sich, für mich, auch gar nicht profilieren, er hat sich normalerweise bereits selbst bewiesen und begleitet und unterstützt seinen Schützling einfach nur an den Stellen, wo er weiß oder sieht, dass es schwierig werden kann.

Gefährlich wird es nur, wenn er versucht, seinen Schützling bewusst oder unbewusst zu etwas zu bringen, was dieser gar nicht möchte. Etwas, das nur die Vorstellung des Trainers ist, vielleicht sogar, weil er dieses Etwas selber nie erreicht hat und nun möchte, dass sein Schützling es stellvertretend für ihn erreichen soll.

Wenn es hier um „Selbstverwirklichung“ geht, dann sollte es aber um die Selbstverwirklichung des Schützlings gehen und nicht um die des Trainers, denke ich. Andernfalls wird der Schützling nur benutzt, um den eigenen Interessen zu dienen, den eigenen Vorstellungen.

Und auf die Essgestörten bezogen habe ich oftmals den Eindruck bekommen, dass ihr Umfeld sich nicht wirklich für *ihr* Leiden interessiert, sondern vielmehr sagt: „Hör endlich auf mit dem, was du da tust, weil *ich* sonst darunter leiden werde!“ Dass das Leiden beim Anderen aber bereits Alltag geworden ist, und sein Verhalten ein daraus resultierender Hilferuf, wird scheinbar oftmals übersehen. So oft habe ich gesehen oder gehört: „Hör auf damit! Iss endlich! Sei endlich normal! Lass das!

Tu endlich dies, tu jenes ...“, und so weiter. Und viel zu selten: „Was *ist* mit dir? Was *fehlt* dir? Was *möchtest du*? Und warum *möchtest du das ...*?“

Es wird bisweilen gesagt, dass essgestörte Mädchen oder Frauen einem Bild nacheifern, das ihnen von den Medien oder ihrem Umfeld eingepflicht wird – einem Bild, wie Frauen oder Mädchen zu sein und auszusehen haben. Und es wird gesagt, dass dieses Bild ein Irrtum sei und dass diese Mädchen verführt und fehlgeleitet sind – und dann wird dagegen angegangen. Aber wie...?

Eigentlich auf genau dieselbe Art – es wird ihnen genau dasselbe vermittelt: „Wenn du nicht so oder so aussiehst“ – jetzt aber, wie „wir“ uns das vorstellen (die Eltern, die Lehrer, die Mitmenschen, die Ärzte, egal wer...) – „dann finden wir das nicht gut, dann ist das nicht in Ordnung, sprich, dann wird das – dann wirst du! – von uns nicht akzeptiert!“

Die Botschaft, die aus beiden Lagern kommt, ist also beliebig austauschbar, denn sie heißt immer: „Sei nicht, wie du bist – sei so, wie „wir“ dich wollen...“

Wie hieß das noch so schön (in der Bibel)? Den Teufel mit dem Beelzebub austreiben...??

Wenn ich dann Dokumentationen von manchen Therapieeinrichtungen sehe, in denen die sogenannten Essgestörten dazu genötigt, um nicht zu sagen mental und körperlich vergewaltigt werden, höchst kalorienreiche Substanzen in sich hineinwürgen zu müssen – und ich verweigere hier ganz bewusst, diese Dinge als Nahrungs- oder gar Lebensmittel zu benennen! – dann muss ich sagen, anstelle dieser Patienten würde ich auch nichts anderes mehr als massiven Brechreiz empfinden ...

Wenn das dann auch noch sogenannte Pflegekräfte oder Ärzte befürworten und durchführen, die dabei

rauchen oder selbst nur minderwertige Nahrung in sich hineinstopfen, die (auch ärztlich) anerkanntermaßen als nicht gesund bezeichnet wird (und das vor den Augen derer, deren Verhalten sie selber als ausdrücklich ungesund bezeichnen), und wenn die körperliche Erscheinung dieser Pflegepersonen dazu schon im Allgemeinen nicht unbedingt als erstrebenswertes Vorbild propagiert würde (und von jungen Menschen im Speziellen noch viel weniger), dann kann ich persönlich nicht mehr nachvollziehen, wie das zum Erfolg führen soll.

Die einen verhalten sich mit aller ihnen möglichen Macht zwanghaft, um (für sich selbst) eine Zahl *unten* auf der Waage zu erreichen und die anderen machen praktisch dasselbe um (bei „ihrem“ Patienten) eine Zahl *oben* auf der Waage zu erreichen – beide oftmals nicht zimperlich in der Wahl ihrer Mittel und beide darauf aus, ihr Ziel zu erreichen. Und wenn es sein muss, bisweilen auch mit rohester Gewalt, ohne Blick auf die Verluste und das Leid, was auf dem Weg dahin entsteht.

Ich habe bei Emelyne ein Buch gesehen, wo eine Magersüchtige ihre Krankenhausmartyrien beschrieben hat, bis hin zu gewaltsamem Aufs-Bett-Fesseln und Magensonde einführen – oder sollte ich besser sagen „hineinstoßen“? Doch trotz allen, ich sage mal „Anstrengungen“ („Bemühungen“ kann ich das jetzt nicht nennen...), hat das Mädchen sich durchgesetzt – sie hat sich am Ende „erfolgreich“ zu Tode gehungert. Was für ein Sieg...

Da werden bisweilen junge Menschen, die sich in einer für sie höchst problematischen, ja manchmal buchstäblich lebensgefährlichen Situation befinden, auf eine Art und Weise behandelt, dass mir nur noch schlecht werden kann: In einem Alter, in dem sich noch nicht einmal „normale“ Menschen in einer stabilen, soliden Persönlichkeitsverfassung befinden – und gar nicht befinden

können! – werden diese Menschen nicht *auf*gebaut, sondern es wird der Versuch unternommen, sie nach Normalmaßstäben *um*zubauen. Und wer dabei nicht erkennen kann, dass auf diesem Weg diese Menschen oftmals geradewegs gebrochen werden (nicht selten absichtlich wie es scheint – um sie dann „richtig“zustellen), der sieht für mich nicht mit offenen Augen hin: Was sonst wäre es, wenn einem jungen Mädchen, das sehnsüchtig einen Elternteil zu Besuch in einer Therapieeinrichtung erwartet und das noch viel lieber endlich entlassen und wieder nach Hause will, beides von der Heimleitung verweigert wird, weil sie einmal(!) die dortigen Essvorgaben nicht eingehalten hat ...?

Ja, das eine war ein Buch und das andere war eine Dokumentation. Und ich war weder bei dem einen dabei noch bei dem anderen. Und alle Personen habe ich nie persönlich gesehen oder gesprochen. Ich habe also keine Ahnung, ob das alles stimmt, völlig richtig!

Aber ich kenne Ähnliches selber und weiß, wie es ist, als kleines Kind ins Krankenhaus zu kommen und Ärzten und Schwestern ausgeliefert zu sein und emotional erpresst zu werden. Ich weiß, wie es ist, mit nur wenigen Jahren wochenlang von zu Hause weg zu sein, in einem Kinderheim – von den Eltern vertrauensvoll und mit bestem Gewissen dorthin geschickt, da ärztlich empfohlen, um die labile Gesundheit zu verbessern – und dort drangsaliert zu werden. Irgendwo zu sein, wo man gesagt bekommt, was passiert und was getan wird, wäre gut für einen und nur zum eigenen Besten.

Aber man merkt ganz schnell, dass die anderen nur erwarten, dass man tut, was *sie* für das Beste halten, ganz egal, ob es einem selber gefällt oder nicht – und dass es ganz schnell sehr unschön wird, wenn man nicht Folge

leistet und nicht tut, was *sie* wollen. Und ich weiß, wie es ist, wenn keiner da ist, der einem hilft und wenn die Türen verschlossen sind und man nicht weg kann. Wenn man auch gar nicht wüsste, wohin. In einem Alter, in dem man zwar die Worte „drei oder vier Wochen“ schon öfter gehört hat, aber sich noch nicht wirklich etwas darunter vorstellen kann, wie lange das eigentlich ist. Doch im fortgeschrittenen Alter ist das wohl kaum besser, befürchte ich – in einem Alter, wo man schon weitaus besser versteht, was da gerade mit einem gemacht wird ...

„Machtspiele“ – und, wie ich befürchte, viel zu oft als Kompensation der eigenen Ohnmacht derer, die hier „Macht“ ausüben ...

Was wäre daran falsch, gleich mit einer richtigen Ernährung anzufangen – *einer, die man dann ein Leben lang beibehalten kann!* – anstelle von einem Mastfraß, den man über kurz oder lang sowieso wieder einstellen muss, weil man sonst *davon* ernsthaft krank wird?

Was wäre daran falsch, Menschen *anzuleiten*, statt ihnen nur Vorschriften zu machen? Sie zu *motivieren*, statt sie zu drangsalieren? Sie zur Verantwortung zu erziehen, statt ihnen die Verantwortung und ihre Entscheidungsgewalt *immer mehr zu nehmen*?

Was kann richtig sein, an Wegen, die Sackgassen sind, die man auf Dauer gar nicht durchführen *kann*? Was dann? *Wieder* neu anfangen? *Wieder* mit etwas anderem? Diese Menschen *sind doch schon* mehr als instabil – wie sollen da dann dauernde Veränderungen die scheinbar sehnlichst erwünschte Stabilität bieten?

Diese Menschen halten sich doch *sowieso schon* am letzten Strohalm fest, den sie noch haben – auch wenn dieser Strohalm nur noch eine Zahl auf einer Waage ist. Aber es ist zumindest etwas, *dass* sie noch haben! Aber

nicht selten, so scheint es, ist es das letzte Ruder auf ihrem Boot ...

Doch oftmals wird verlangt, dass sie dieses Ruder über Bord werfen sollen – von Menschen, denen sie nicht oder nicht mehr vertrauen oder die sie nicht einmal wirklich kennen. Von Menschen, von denen sie – zumindest ihrer Empfindung nach – massiv bevormundet oder sogar angegriffen werden. Und die sich nicht einmal Zeit für sie nehmen wollen; denn es muss schnell gehen ...

Eine Person, die sich über Monate und teilweise Jahre hinweg heruntergehungert hat, soll in wenigen Wochen so zunehmen, dass sie wieder „normal“ ist. Aber was für ein nutzloser und gleichermaßen auch erfolgloser Irrweg das ist, kann man ja schon massenhaft – und das seit Jahrzehnten! – an all den Leuten unserer Gesellschaft beobachten, die das Gleiche in der anderen Richtung versuchen: All die, welche sich über Monate oder Jahre hinweg „Übergewicht“ aufgebaut haben, wie auch immer, und jetzt in kurzer Zeit alles abnehmen wollen ...

Und von der geistigen Verfassung gar nicht zu reden: Jede berufliche Lehre dauert zwei bis drei Jahre – und zwar Vollzeit! Aber hier sollen Menschen in wenigen Monaten oder gar Wochen Fähigkeiten fürs Leben lernen und dann selbstständig damit klar kommen ...

Aber das sollen sie ja eigentlich gar nicht, wie mir scheint – zumindest wüsste ich nicht, wie das auf diese Art funktionieren soll: Denn es geht nicht um *angeleitet werden, selber ausprobieren und selber erfahren* von etwas, was man *will*. Man soll vielmehr „folgen“, sprich, ohne große Widerrede etwas einfach nachmachen, was einem vorgeschrieben wird, etwas, was man darüber hinaus eigentlich gar nicht möchte und wo man eigentlich gar nicht weiß, warum man das überhaupt tun soll. Wie bisweilen eine verhasste Schul- oder Berufsausbildung,

zu der man genötigt wird, weil sie angeblich „richtig“ ist und weil sie von einem „erwartet“ wird; aus welchem Grund auch immer. Wie glücklich – und wie „gut“ – solche Leute dann in der Praxis, in der Anwendung, im „Leben“ sind, habe ich mehr als genug live erlebt: Sie saßen oftmals nur deshalb bei mir wieder auf der (Schul-) Bank, weil sie damit nicht mehr weiterkamen – für mich verständlicherweise ...

Wer erwartet, dass ein Kind von jetzt auf gleich etwas kann? Und wenn doch, wie sinnvoll ist das wohl ... ? Und wer will behaupten, dass Erziehung eine Sache von kurzer Dauer ist? Aber „Erziehung“ ist, für mich, nicht das Hervorbringen von etwas, was man selbst oder andere gerne sehen möchten – das ist „Dressur“ und „Drill“. (Und auch hier wird gerne das Mittel angewendet, dass erstmal der Wille dessen, der „erzogen“ werden soll, „gebrochen“ werden muss ...)

Erziehung jedoch, für mich, ist das Hervorbringen von dem, was ein Mensch bereits in sich trägt – das Ermöglichen des Selbstausdrucks, das Bewusstmachen, dass man befähigt ist, das zu tun, was man tun möchte! Aber dazu braucht es Führung – und natürlich auch folgen. Aber „Führung“ ist nicht auf einen Weg zwingen – und „folgen“ ist nicht an den Haaren hinterhergeschleift werden und, solcherart genötigt, irgendwann dann nach- oder aufgeben!

Aber Führung braucht häufig eben Zeit – denn führen lässt sich nur, wer vertraut! Und Vertrauen braucht nicht immer Erfahrung, aber doch umso mehr, wenn viel schlechte Erfahrung vorausgegangen ist!

Ich möchte zum Beispiel nicht wissen, wie viele Straßenhunde eher verhungern würden, als dass sie noch mal von einem Menschen Futter aus der Hand nehmen – zu viel Prügel haben sie erhalten. Aber körperliche Prügel,

so unzweifelhaft schlimm das ist, kann man wenigstens sehen – und oft auch dann, wenn es schon längst vorbei ist. Und man kann meistens ziemlich gut Rückschlüsse ziehen, auf das, was wohl passiert ist. Wenn jemand seelisch geprügelt wurde, ist das keineswegs so einfach ...

Ich habe Emelyne mal gesagt: *„Wenn innerhalb unserer Gesellschaft etwas passiert, das die Normalität dieser Gesellschaft sprengt, dann hat man oft den Eindruck, dass die Leute reagieren, als wäre irgendetwas Außerirdisches unvorhersehbar aus dem Weltraum auf die Erde gefallen. Leider wird nicht allzu häufig gefragt: Was hat unsere Gesellschaft getan und was haben wir als Einzelne getan, damit das überhaupt passieren konnte – oder auch, dass so etwas immer wieder passiert?“*

Dieses Verhalten kann man aber durchaus auch im Leben von Einzelnen beobachten – und vor der Beantwortung dieser Frage kann man sich drücken. Aber dann kann man auch warten, bis dasselbe wieder passiert ...

Eines der Hauptprobleme schlechthin in Emelynes Fall war, dass es immer Personen gab, denen es nicht primär um die Sache oder die wirklich Betroffenen ging, sondern darum, dass ihre eigenen Vorstellungen umgesetzt wurden, um das, was (nur) *sie* gerne haben wollten. Und ein weiteres Hauptproblem dazu war die mehr oder weniger große (bis hin zur totalen) Verweigerung, diese Ansichten oder Vorstellungen überhaupt hinterfragen zu lassen, geschweige denn, zur Diskussion zu stellen oder alle Beteiligten vielleicht mal ernsthaft mit einzubeziehen. Denn das hätte Konsequenzen bedeutet – und diese Konsequenzen wollte niemand. Und manchmal sogar nicht mal die Betroffenen ...

Es ist, wie ich denke, scheinbar die Weigerung, sich seine eigene, angeblich heile Welt nicht kaputtmachen

lassen zu wollen. Aber diese scheinbar „heile“ Welt (zum Beispiel die von den Eltern) zeigt spätestens in Konfrontation mit jemandem, dessen Welt ziemlich „kaputt“ ist (zum Beispiel die Welt des Kindes), dann recht schnell auf, wie heil sie wirklich ist.

All die mehr oder weniger schlimmen alltäglichen Vorkommnisse im Leben von Menschen sind leider viel zu oft nicht erledigt oder bewältigt – denn man hat sich die Umstände scheinbar so eingerichtet, dass man nicht allzu direkt oder gar nicht (mehr) damit konfrontiert wird. Man hat es so geregelt, dass man ausweichen kann und sie umgeht oder gleich komplett ignoriert. Aber dieses Ausweichen wird oftmals von Kindern und Jugendlichen nicht akzeptiert, denn sie wollen Fragen stellen. Und sie wollen Antworten auf ihre Fragen!

Und das sollten andere Antworten sein, als „da musste ich auch durch“ (zum Beispiel bei Schulmobbing), „das ist halt so, da kann ich dir auch nicht helfen“. Denn diese Antwort ist keine Antwort, sondern eine Kapitulation, denn sie heißt nichts anderes, als „ich weiß ja auch nicht (was man da machen kann)“. Und sie wirft beim Fragenden dazu grundsätzlich weitere Fragen auf: „Warum musstest du da durch...?, Warum hast du es nicht geschafft...?, Warum ist das überhaupt so...?, Und warum hat dir denn keiner geholfen...?“

Und ganz besonders: „Warum hilfst du dann *mir* jetzt nicht (wenn du es schon kennst)...?“ Denn diese angebliche Antwort heißt ja auch ganz klar „Lass mich in Ruhe damit!“ – und lässt damit den anderen im Stich und lässt ihn allein mit sich selbst.

Und das wurde und wird, wie mir scheint, leider viel zu oft nicht gesehen, nicht erkannt oder nicht anerkannt: Dass hier ganz viele alleingelassene Menschen sind. Denn dazu muss die Fassade aufgebrochen werden ...

Die Fassade aus, nicht selten, „schöner Wohnung“, aus angeblich „heiler Familie“, die Fassade von „guter Vater“ oder „guter Mutter“ oder „gutes Zuhause“. Die Fassade von „das Kind hat doch alles“. Doch das Aufbrechen dieser Fassade wird gerne auch verweigert – denn deutlich kämen dann die darunterliegenden Risse im Mauerwerk zum Vorschein. Und das ist den Betroffenen normalerweise auch ziemlich bewusst – wenn auch oftmals unbewusst ...

Je heftiger die Gegenwehr auf angebliche Vorwürfe oder Unterstellungen erfolgt, umso wahrscheinlicher haben die Aussagen dann einen wunden Punkt getroffen (auf welche Art auch immer ...) – und dementsprechend deutlich („bewusst“) erfolgt die Abwehr. Aber die Angehörigen oder Beteiligten selbst haben diese Punkte nicht selten mehr oder weniger verdrängt und bemerken nur noch ihre starken Reaktionen, ohne erklären zu können – oder sich mal zu überlegen und bewusst zu machen! – warum sie denn so massiv reagieren wollen oder müssen. Aber mit diesem „warum“ wollen sie sich nicht auseinandersetzen. Das ist unbequem ...

Aber das hilft nichts! Denn genauso wenig, wie Essgestörte einfach nur wieder mehr essen müssten, damit dann alles wieder gut wäre, genauso wenig ist der Essgestörte das alleinige Problem. Sie scheinen, für mich, vielmehr recht oft das sichtbare Symptom der gesammelten Probleme des Umfelds zu sein. Der Probleme, die, zumindest bei Emelyne, ursprünglich gar nicht die eigenen waren – aber die zu den eigenen geworden sind, ja, regelrecht dazu gemacht wurden.

Und genauso, wie herumdoktern an einem Symptom normalerweise wenig bringt, wenn die Ursachen ignoriert werden, genauso wenig konnte Emelyne wieder „richtiggestellt“ werden, solange in ihrem Umfeld

praktisch alles „falsch“ gelaufen ist. Bei Emelyne war der Vorteil, dass sie dieses Umfeld verlassen konnte – eine zwingende Voraussetzung ist das aber nicht, denke ich.

Wenn es darum geht, dass zuerst das Umfeld richtiggestellt werden muss, bevor man sich selber richtigstellen kann, dann heißt das nicht zwangsläufig, dass man sein Umfeld verlassen müsste: In vielen Fällen würde es ausreichen, wenn man sich einfach deutlich abgrenzt – auch, wenn das sicher etwas schwieriger ist, so ist das trotzdem möglich, würde ich sagen.

Und es sieht für mich sehr danach aus, dass Essgestörte genau das versuchen: Sie grenzen sich optisch ab, sie sind nicht selten Borderliner – unter anderem, womöglich, um endlich „ihre Grenzen zu spüren“ – sie ziehen auch klare Grenzen bezüglich Essen oder der Zahl auf der Waage und sie grenzen sich und auch andere Personen aus. Aber sie scheinen dabei zu übersehen, dass sie im Versuch „andere auszugrenzen“ primär „sich selbst ausgrenzen“. Und sie scheinen dabei ebenso zu übersehen, dass ihr Versuch, damit sich selbst „zum Ausdruck zu bringen“, nur dazu führt, dass sie sich selber nur „zum Verschwinden bringen“ – buchstäblich!

Es ist eine Sackgasse, bei der ganz klar ist, dass es auf dieser Straße irgendwann nicht mehr weitergehen kann, dass in absehbarer Zeit ein Ende erreicht wird, wo *nichts mehr geht*, wenn dieser Weg weiterverfolgt wird. Aber das spielt wohl keine Rolle mehr, wenn es der einzige Weg ist, den man noch als verfügbar sieht. Und diese erschreckende Perspektive scheint bisweilen der einzige Trost zu sein, den diese Menschen noch finden: Die Gewissheit, dass all das sein Ende finden wird ..., *egal wie!*

Bleibt die Frage offen: Wie bringt man jemanden dazu, dass er das Letzte, was er zu haben glaubt, das Letzte, auf das er sich verlassen zu können glaubt, loszulassen?

Selbstverständlich habe ich keine allgemeingültige Antwort dafür! Ich kann nur erzählen, wie ich diese Situation bei Emelyne beantwortet habe. Aber es war von Anfang an klar für mich, dass die Antwort nicht der Versuch sein konnte, ihr auch noch „das Letzte“ wegzunehmen, so furchtbar dieses Letzte auch aussehen mochte.

Ich wusste, dass die Antwort es ihr ermöglichen musste, es *freiwillig* abzulegen ... Aber das würde sie nur tun, wenn sie andere Sachen, wenn sie *Alternativen* bekommen würde – *vorher!* Und diese anderen Sachen mussten mindestens ebenso verlässlich sein, wie das, was sie hatte. Besser aber „*noch verlässlicher!*“

Und es durfte keine Theorie sein, nichts, was sie sich bestenfalls „vorstellen“ konnte – es musste Praxis sein, vorgelebte Praxis, damit sie erkennen konnte, dass es sich um *Realitäten* handelte. Um Realitäten, in die sie dann hinüberwechseln könnte. Realitäten, die so offensichtlich und unzweifelhaft waren, dass sie sie anerkennen „musste“. Aber wie erkennt man Realitäten an? Einfach, indem man es tut ... Und das war das Erste, was ich ihr gezeigt habe, indem *ich* es getan habe ...

„Du wirst mit deinem Leben genau das tun, was alle anderen Menschen auch tun: Du wirst etwas daraus machen oder nichts daraus machen oder es ruinieren. Aber diese Entscheidung liegt ganz bei dir. Im ersten Fall könntest du auf meine Unterstützung zählen – in den anderen beiden Fällen würdest du es alleine machen müssen ... Nicht, weil ich dich dann nicht mehr mag, aber es entspricht nicht meiner Art. Wenn du den destruktiven Weg gehen willst, dann musst du ihn alleine gehen; diesen Weg werde ich nicht mitgehen. Nicht, weil ich ihn nicht gehen könnte – ich kann ihn sogar sehr gut gehen, wie ich weiß – aber ich will ihn nicht gehen! Und ich werde mich von nichts und niemandem abbringen

lassen, diesen Weg, soweit es mir irgendwie möglich ist, zu verweigern – und wenn es wäre, möglicherweise sogar um den Preis meines Lebens. Das ist jetzt jedoch nichts, was ich anstrebe, nichts, was ich ausprobieren möchte und es ist nicht einmal etwas, das ich behaupten würde, denn wie es im Fall der Fälle dann wirklich aussieht, das kann ich nicht sagen. Aber ich kann sagen, dass ich tun werde, was in meiner Macht steht, um den „konstruktiven“ Weg zu gehen. Und auf diesem Weg kann ich dich mitnehmen, wenn du möchtest...

Ich kann dich auf diesem Weg begleiten, ich kann dich auf diesem Weg unterstützen, ich kann dich beschützen und ich kann dir zeigen, wie man diesen Weg gehen kann. Und wenn du es nicht alleine schaffst, dann kann und werde ich dir helfen – wenn du es willst. Ich kann dich sogar „tragen“, wenn du nicht mehr kannst, nur eines kann und werde ich nie tun: Dir irgendetwas versprechen! Denn dazu müsste ich alles wissen und das tue ich nicht – nicht bewusst, nicht hier und jetzt. So, wie wir jetzt sind, als Menschen, und da, wo wir jetzt sind, in dieser Dimension, auf dieser Erde, da gibt es immer ein Risiko, da kann sich immer etwas ändern, da kann immer irgendetwas passieren. Und dann könnte es nötig sein, ein Versprechen zu brechen, um sich nicht selbst oder etwas anderes oder jemand anderen zu verraten – und deswegen wirst du nie ein Versprechen von mir hören. Aber du kannst davon ausgehen, dass das, was ich sage, nach bestem Wissen und Gewissen ist, dass es das ist, was ich für die Wahrheit halte und dass es das ist, wonach ich mich richten werde. Nicht, weil ich mir einen Vorteil davon verspreche und auch ganz egal, ob es mir bisweilen sogar einen Nachteil verschafft – es ist einfach das, wovon ich überzeugt bin! Es ist das, zu dem ich stehe – man könnte sagen „in guten wie in schlechten Zeiten“. Vielleicht sind das ja alles auch nur idealistische Träumereien, wie manche sagen, aber ich

sage: „Nicht nur der Träumer braucht seinen Traum, nein, auch der Traum braucht ebenso seinen Träumer“ – wenn nicht sogar noch dringender!

Und das ist es, was ich tun werde: Ich werde „mir“ meine Träume nicht nehmen lassen – und ich werde meine „Träume“ auch nicht im Stich lassen! Ich werde mein Leben so leben, wie ich es mir vorstelle, zumindest „auf die Art“, wie ich es mir vorstelle – für mich und auch für diese Vorstellungen! Und ganz egal, wie gut oder schlecht ich dabei sein werde, wie erfolgreich oder wie erfolglos – ich werde zu mir und meinen Träumen stehen; zu dem, was „meine Art“ ist! Überleg einmal selber: Du hast genug Leid auf dieser Welt gesehen, von Menschen, von Tieren, von der Umwelt, was auch immer. Hat dich das angezogen? Vielleicht, irgendwie... Aber bist du dabei aufgeblüht? Oder hat es dich eher beeinträchtigt? Warst du davon fasziniert, hat es dich beflügelt, hat es dich erfreut? Hattest du das spontane Gefühl: „Das will ich anstreben!“ Oder war das eher anders...?

Stell dir vor, du schreibst am Drehbuch deines Lebens: Steht dann irgendwo „leidende Menschen“ oder „leidende Tiere“? Steht da irgendwo „sich mal richtig ordentlich selber leiden lassen“? Würdest du sowas in deinem Leben wollen?

Gut, vielleicht manchmal. Vielleicht um der Erfahrung willen. Oder auch, weil es bisweilen scheinbar Vorteile verschaffen kann: Wer leidet, wird ja auch gelegentlich bedauert, man kümmert sich um ihn, man beachtet ihn, man versucht ihm zu helfen. Mit einem Wort: Man schenkt ihm „Aufmerksamkeit“, manchmal... Aber zum einen kann man Aufmerksamkeit auch wesentlich angenehmer bekommen und zum anderen ist ein großer Wunsch nach Aufmerksamkeit möglicherweise ja nur eine Kompensationshandlung, ein Hinweis auf „mangelnde“ Aufmerksamkeit. Aber dann stellt sich eigentlich sofort die Frage: Wie sieht es denn mit deiner Aufmerksamkeit dir selbst gegenüber aus?

Wie aufmerksam bist du zum Beispiel deinem Wunsch gegenüber, dass es dir gut gehen soll? Und wie aufmerksam berücksichtigst du diesen Wunsch deines Körpers?

Oder spürst du das beides vielleicht schon gar nicht mehr? Vielleicht ist es ja schon „normal“ für dich, dass du gar kein Interesse mehr daran hast – aber es ist nicht „natürlich“! Es entspricht nicht deiner Art. Zumindest nicht, soweit ich das sehen kann...

Vielleicht schneidest du ja bewusst in deinen Körper und er hält still dabei – weil du das so willst. Aber dein Körper zieht trotzdem instinktiv deine Hand zurück, wenn du versehentlich an etwas Heißes oder in etwas Spitzes greifst...

Du kannst ihn also zwingen, Schmerzen und Verletzungen auszuhalten. Aber Schmerzen empfinden und Verletzungen erleiden „wollen“ ist offensichtlich nicht das, was dein Körper anstrebt – wenn du „ihn“ fragst. Aber tust du das? Oder machst du dasselbe mit deinem Körper, was andere mit dir tun? Dich einfach nicht darum kümmern...?

Und wie war das mit dem „Leiden“? Ist es egal für dich, wenn andere leiden? Lässt dich das kalt? Kümmert dich das nicht: ein unglücklicher Mensch, ein verletztes Tier, ein weinendes Kind? Menschen oder Tiere in Angst, in Trauer, in Hoffnungslosigkeit? Jemand, der einsam und allein ist, verlassen, verloren, vergessen, zur Seite geschoben und ausgestoßen? Was ist dein erster Impuls? „Wunderbar, dann ist ja alles in schönster Ordnung!“ – sagst du das? Nicht, soweit ich das sehen kann...

Aber warum lässt du dich dann selber so kalt? Warum kümmerst du dich selber nicht? Warum ist das „egal“, wenn „du“ leidest?

Leiden können ist natürlich auch abhängig von einer gewissen Stärke – je stärker man ist, desto mehr kann man ertragen. Und sich selbst leiden lassen, wenn es nicht um Aufmerksamkeit bekommen geht, wird auch gerne dazu

hergenommen, um zu demonstrieren: „Seht mal, wie stark ich bin und was ich alles aushalten kann!“ Aber da, wo Kraft eingesetzt wird, obwohl sie gar nicht nötig wäre, handelt es sich nicht selten um „demonstrierte“ Stärke – und demonstrierte Stärke ist allzu oft leider nichts anderes als Schwäche!

Eine „Schutzfunktion“ – wie ein aufgeregter, ängstlicher Hund, der deswegen möglichst wild bellt... „Wirkliche“ Stärke hätte das gar nicht nötig, wenn sie in sich selber ruht, sich selbst gewiss ist – „selbst-sicher“ – und weiß, wann immer nötig, ist alles sofort verfügbar. Das führt automatisch zu Ruhe und Gelassenheit – man ist dann unangreifbar. Und war es nicht vielleicht genau das, was du angestrebt hast?? „Unangreifbar“ zu sein...?“

Nun, ganz bestimmt ist jeder Mensch irgendwo angreifbar, denke ich – mehr oder weniger. Aber Essgestörte sehen bereits schon so aus – „angegriffen“! Und sicher nicht die einzig mögliche Folge, aber sicher – unabhängig davon, ob das jetzt stimmen mag oder nicht – eine in sich sehr schlüssige Folge, dann „verschwinden“ zu wollen, unsichtbar sein zu wollen und so wenig wie möglich Angriffsfläche zu bieten. Auf der anderen Seite sind sie aber nicht selten allein schon von ihrem Verhalten und ihrer Optik „Angriff pur“!

Emelyne hat ihrem Umfeld ganz klar und unbarmherzig das eigene Verhalten widergespiegelt: Dass ihre Bedürfnisse ignoriert werden, dass man sie geistig, emotional und seelisch aushungert, dass man sie buchstäblich *verhungern* lässt, dass man sie verletzt, dass man sie stört. Wäre es dann nicht fast schon „natürlich“, wie sie darauf reagiert hat? Ja, sie war absolut „gestört“ – aber sie *wurde* gestört. Nur *was* oder *wer* sie verstört hat ..., danach wurde nie gefragt!

Und das war das Zweite, was ich Emelyne gezeigt habe: Wie man sich *nicht stören lässt*. Und zwar, indem ich *mich* nicht habe stören lassen und ihr klipp und klar gesagt habe: *„Wenn deine Zielvorgabe wäre, dich kaputtzumachen oder mit dem, was du tust, umzubringen, dann werde ich dich nicht davon abhalten können... Aber so sehr ich das auch bedauern und betrauern würde – es würde an „meinem“ Leben nichts ändern!“*

Ich habe Emelyne erklärt: *„Wenn du Leid siehst, was und wo auch immer, und du es nicht magst, dann macht nichts so wenig Sinn, wie dass du dann selber auch leidest – denn damit änderst du „gar nichts“ und du vergrößerst sogar noch das Leid „an sich“ – das, was du „nicht“ willst!“*

Ja, natürlich ist das leichter gesagt als getan – aber es ist nur schlüssig! *Und es ist machbar dazu!* Aber dazu muss möglicherweise die eine oder andere Sichtweise ein bisschen erweitert werden: Das beginnt damit, sich von einer „Opfer“-sichtweise – zumindest teilweise – zu verabschieden. Und das führt dazu – wenn man es nicht verweigert – die eigene Opfer„haltung“ in Frage zu stellen. Und sich selbst als Opfer in Frage zu stellen, führt dazu, sich die Frage nach der eigenen Macht zu stellen...

Damit begann dann Emelynes Gesundung.

Denn das war das Dritte, was ich ihr gezeigt habe: Dass sie *Macht* hat – und das weitaus mehr, als sie sich jemals davor vorstellen konnte: *„Alles steht und fällt mit dir – ohne dich ist alles nichts!“*

Und dann vollbrachte Emelyne ihre Meisterleistung: Denn so leicht es ist, das zu erkennen, so schwierig kann es sein, das dann auch *anzuerkennen* – denn die Konsequenzen sind *mehr als gewaltig*: Das Anerkennen lässt keinen Platz mehr für Schuldzuweisungen, keinen Platz mehr für Ausreden, keinen Platz mehr für „...ich kann nichts dafür, es liegt nicht an mir, sondern an den an-

deren oder an etwas anderem ...“ Das Anerkennen der eigenen Macht lässt zumindest keinen Platz mehr für all diese Dinge bezüglich *dessen*, wie man *das eigene Leben* leben möchte: Mit welchen Ansichten, mit welcher Haltung und mit welchen Handlungen! *Und auch ganz egal und ganz unabhängig davon*, wie dieses Leben im Moment aussehen mag!

„Die Meisterleistung liegt darin, anzuerkennen, dass man sehr wohl „Wahlmöglichkeiten“ hat – so gering diese auch sein mögen! (Und sei es nur bezüglich der eigenen Sichtweise, mit der man die Situation sehen will, in der man sich gerade befindet.) Und dann eine Entscheidung zu treffen und nach dieser Entscheidung zu handeln und seinen Weg zu gehen, so gut oder schlecht es dann eben gerade irgendwie geht. Und es völlig unabhängig davon einfach zu tun!“

„Der Weg ist das Ziel“, sagte angeblich Konfuzius – aber das ist für mich auch einer der vielen Sprüche, deren Interpretationen, die ich gehört habe, mir nie gefallen haben. Ich habe Emelyne erzählt, wie meine persönliche Interpretation davon ist ...

„Es gibt kein „Ziel“ – es gibt nichts, was du jemals „erreichen“ kannst, es gibt immer nur etwas, das du „tun“ kannst. Und beim „tun“ kannst du nie an einen Abschluss – „ans Ziel“ – kommen, denn du kommst nie an einen Endpunkt. Denn es kommt zu keiner Zeit ein Punkt, wo man „fertig“ ist, wo der Weg zu Ende ist, wo es nicht mehr weitergeht, wo es nichts mehr zu erreichen gibt. Kein Musiker, kein Künstler, kein Gärtner, kein Sportler, kein Liebender, ganz egal – niemand! Jedes „Ziel“ ist immer nur ein „Etappenziel“ ... Daher kannst du immer nur „auf dem Weg sein“ – „das“ ist das eigentliche „Ziel“! Es geht darum, den Weg zu beschrei-

ten, sich darauf zu befinden, ihn zu gehen, ihm zu folgen – nicht, um irgendwann „anzukommen“, sondern um „da“ zu sein: „Auf dem Weg!“ Auf dem Weg des Malers, wenn du Maler sein möchtest – auf dem Weg der Musik, wenn du Musiker sein willst – auf dem Weg der Liebe, wenn du lieben möchtest – ganz egal!

Und es geht darum – das „Ziel“ ist es! – auf dem Weg zu „bleiben“, sprich, ihn weiterzugehen. Erst recht, wenn es „dein“ Weg ist!

Denn als Menschen können wir „scheitern“, wir können „versagen“, wir können „verlieren“, ja, wir können sogar „sterben“ – zumindest glauben wir das. Jedenfalls machen wir diese Erfahrungen, jeder von uns. Zumindest manchmal, bisweilen und bisweilen auch öfter... Vielleicht aber auch irgendwann einmal nicht mehr – wir werden sehen... Doch selbst wenn sich daran „nie“ etwas ändern sollte – wo würdest du sein wollen, wenn du scheiterst, wenn du versagst, wenn du verlierst? Und erst recht, wenn du sterben würdest? Möchtest du nicht am liebsten da sein, wo du „hingehörst“? Dort, wo du aufrecht gestanden und gegangen bist, dort, wo auch fallen und stürzen und liegenbleiben für dich keine Schande wäre – auf „deinem“ Weg...?

„Scheitern“ kannst du überall! Aber auf fremden Wegen scheitern, auf solchen, die nicht die deinen sind, auf solchen, die du von dir aus – deiner Art entsprechend! – nie gehen würdest oder aber auch, im übertragenen Sinn, „im Straßengraben sitzend“, neben deinem Weg, vielleicht nur noch vor dich hinvegetierend in deinem Leben und darauf wartend, dass irgendetwas oder irgendjemand dich mitnimmt, das kann für mich nicht das Ziel sein – denn das ist für mich „vom Weg abgekommen“!

Mag sein, dass du auf deinem Weg scheitern kannst – oder darauf sterben wirst! – aber du hast zumindest dein „Ziel“ erreicht: Du warst „auf“ dem Weg... Auf „deinem“ Weg!

Du hast getan, was du konntest – einfach (so schwer das bisweilen auch sein mag!) indem du „deiner Art entsprochen hast“. Und welche Vorwürfe könnte man dir – müsstest „du“ dir – jemals machen, ganz egal, wie sehr oder wie wenig erfolgreich du sein magst? Ich denke, keine ...

Nichts anderes macht eine Pflanze, ein Baum zum Beispiel: Ganz egal, wo der Samen hinfällt, ganz egal wie trocken oder nass es ist, wie hell oder dunkel, wie günstig oder ungünstig, es wird versucht, was geht, solange auch nur irgendetwas irgendwie geht! Es wird versucht, Wurzeln zu schlagen, egal worin, egal wo, egal wie, Hauptsache irgendwie. Es wird versucht, Blätter und Zweige hervorzubringen, immer wieder, ohne Ende, ganz egal was passiert, egal, wie oft sie gebrochen oder abgefressen werden – egal, was sein mag, solange etwas geht, heißt es: „Machen, machen, machen!“ Selbst nach einem Waldbrand, mit verkohltem Stamm, nach Blitzeinschlag, egal, wie man aussieht, egal, wie die eigene Verfassung ist: Wenn noch irgendwo irgendetwas möglich ist, es wird „einfach getan“!

Und selbst, wenn nichts mehr geht, selbst wenn der Baumstamm im Frühling gefällt auf der Straße liegt: Wenn noch irgendwo Wasser im Stamm und wenn noch irgendwo ein Lichtstrahl verfügbar ist, dann sprießen neue Blätter!!! Ohne Aussicht auf Erfolg, ohne erkennbaren Sinn – aber Bäume „sind so“! Und du wirst mir doch jetzt nicht erzählen wollen, dass du ernsthaft denkst, du wärest weniger als ein Baum...? Aber bedenke: Ohne Wurzeln geht es nicht wirklich!

Denn was bringt maßgeblich die Nährstoffe zum Baum? Die Wurzeln! Und worauf baut er sich auf? Auf den Wurzeln! Was verleiht ihm die Standkraft? Nur seine Wurzeln! (Wie sieht es übrigens gerade mit deinen Wurzeln aus ...?) Die ganze Macht des Baumes liegt schon im Samenkorn – aber nur mit einer starken Verwurzelung kann er sie ent-

wickeln, sprich zum Ausdruck bringen! Damit trotz er den Stürmen, den Fluten und sonstigen Widrigkeiten.

Sein „Ziel“ ist es, „ein Baum zu sein“. Und dieses Ziel „erreicht“ er, indem er sein Leben lang ein Baum „ist“, indem er sein Leben lang den „Weg des Baumes“ geht, solange und so weit, wie nur irgendwie möglich, ohne jemals damit aufzuhören – denn er ist nie damit „fertig“ ...“

Ich sagte Emelyne immer gerne: *„Ich denke, wer lesen kann, kann überall lesen...“* Und ich habe damit versucht, sie darauf hinzuweisen, dass ganz egal, wie vielfältig Ausdrucksformen auch sein mögen, sich ganz viele davon doch auf wenige Grundsachen reduzieren lassen. Wir hatten (endlose) Gespräche, wo ich ihr sagte: *„Du erzählst mir seit Stunden lauter verschiedene Sachen – aber ist dir eigentlich klar, dass du dauernd über dasselbe redest?“*

Und dann habe ich ein paar Karteikarten genommen und einzelne Worte darauf geschrieben, zum Beispiel „Wertung“ ... Und „Ausrede“ und „Ohnmacht“ und „Selbstverleugnung“ ... Und dann habe ich keine Antworten und Erklärungen mehr gegeben, sondern alle paar Sätze nur noch die jeweilige Karte hochgehalten ...

Das war schon im Weiterbildungsunterricht so, wenn die Leute wieder irgendwelche – wie sie immer dachten – „Fehler“ gemacht haben. Und wie sie meinten, immer „neue“. Aber das war nicht so! Es lag meistens an einem grundlegenden Irrtum, den sie hatten, der immer wieder verschiedene Fehler hervorrief, aber es lag ganz oft *am selben* Denkfehler. Und dann sagten sie ganz frustriert: *„Mein Gott – ich mach dauernd den gleichen Fehler...“* Ich selber entgegnete dann immer nur lächelnd: *„Das ist doch toll – du müsstest also nur „einen“ Fehler korrigieren und dann funktioniert ganz plötzlich ganz viel!“*